

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN
BERBAGAI MEDIA AJAR PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI I
KEDUNGWRINGIN KECAMATAN SEMPOR
KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
KRISTIYANTO
NIM 12604227035

**PROGRAM KELANJUTAN STUDI SI PGSD PENJASKES
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri I Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen yang disusun oleh Kristiyanto, NIM 12604227035 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2015

Dosen Pembimbing


M. Husni Thamrin, M.Pd
NIP.19491110 198103 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Februari 2015

Yang menyatakan,



KRISTIYANTO
NIM. 12604227035

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri I Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen" yang disusun oleh Kristiyanto, NIM 12604227035 ini telah diuji di depan Dewan Penguji pada hari Senin, 30 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Sriawan, M.Kes.	Ketua Penguji		18-5-2015
2. Herka Maya Jatmiko, M.Pd	Sekretaris Penguji		27-4-2015
3. Sismadiyanto, M.Pd	Penguji I (Utama)		15-4-2015
4. Dr. Sugeng Purwanto	Penguji II (Pendamping)		20-4-2015

Yogyakarta, Mei 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

(Aristoteles)

“Bukan rintangan maupun hambatan, jadikanlah setiap masalah sebagai tantangan untuk meraih kesuksesan”

(Kristiyanto)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Siman dan Ibu Turachmi yang senantiasa mendidik dengan penuh kesabaran, kecintaan dan kasih sayang yang disertai dengan doa.
2. Keluarga Besar Bapak Sugino dan Ibu Erna Yohana terima kasih atas semua bantuan yang telah diberikan selama ini.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN
BERBAGAI MEDIA AJAR PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI I
KEDUNGWRINGIN KECAMATAN SEMPOR
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh
KRISTIYANTO
12604227035

ABSTRAK

Permasalahan pembelajaran lompat siswa SD Negeri I Kedungwringin adalah hasil belajar siswa yang tidak memuaskan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran. Media yang seharusnya menjadikan motifasi untuk siswa tidak terpenuhi, sehingga membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran lompat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat melalui berbagai media pada siswa kelas IV SD Negeri I Kedungwringin, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen.

Desain penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Populasi penelitian adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen yang berjumlah 24 anak, terdiri dari 11 siswa putra dan 13 siswa putri. Penelitian berlangsung dari bulan September - Oktober, pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil belajar siswa pada kondisi awal hanya 11 siswa (46%) yang tuntas dan sebanyak 13 siswa (54%) belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan yaitu 75. Sedangkan hasil belajar setelah penelitian hanya ada 3 siswa yang masih belum tuntas dengan presentase 12,5%, sedangkan 21 siswa sudah tuntas dengan presentase 87,5%. Rata-rata nilai siswapun mengalami kenaikan pada studi awal rata-rata kelas hanya 68 sedangkan setelah penelitian mencapai 83,59.

Kata kunci : *penilaian, berbagai media, lompat*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi kita semua, beserta sahabat dan keluarganya serta orang-orang yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya.

Dengan selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak dan penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih atas berbagai pengorbanan dan pengarahannya, kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M. Pd. M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf yang telah memberikan kemudahan sehingga skripsi ini dapat tersusun.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah berkenan memberi ijin penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Keolahragaan Program PGSD Penjas, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan sehingga skripsi ini terwujud.
4. Bapak M. Husni Thamrin, M.Pd selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi.

5. Suwardi, S.Pd Kepala SD Negeri I Kedungwringin yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SD Negeri I Kedungwringin.
6. Rekan-rekan mahasiswa PKS Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala dukungannya.
7. Siswa-siswi kelas IV SD Negeri I Kedungwringin, yang telah bekerja sama dengan baik sampai dengan selesainya penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, Maret 2015

KRISTIYANTO

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 7
A. Peningkatan Pembelajaran Lompat	7
1. Hakikat Pembelajaran Lompat	7
2. Media Ajar dalam Pembelajaran Lompat	15
3. Pemanfaatan Berbagai Media Ajar dalam Pembelajaran Lompat	18
4. Karakteristik Siswa	21
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 27
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Desain Prosedur Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	35
1. Teknik Pengumpulan Data.....	35
2. Teknik Analisis Data.....	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 38
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	38
B. Proses Penelitian	39
C. Hasil Belajar Siswa	44
1. Nilai Proses	44
2. Nilai Hasil (Nilai Produk).....	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 53
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi Penelitian.....	53
C. Saran – saran.....	
 DAFTAR PUSTAKA	 54
 LAMPIRAN	 55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat.....	34
Tabel 2. Pengkategorian Nilai Lompat	37
Tabel 3. Hasil Beajar Siswa Pada Kondisi Awal.....	38
Tabel 4. Hasil Penilaian Gerakan Awalan Lompat.....	45
Tabel 5. Hasil Penilaian Gerakan Tumpuan Lompat.....	46
Tabel 6. Hasil Penilaian Gerakan Melayang Lompat	47
Tabel 7. Hasil Penilaian Gerakan Pendaratan Lompat.....	48
Tabel 8. Penilaian Unjuk Kerja Pembelajaran Lompat.....	49
Tabel 9. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal dan Setelah Penelitian Tindakan Kelas.....	50

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Gerakan Lompat Ditempat.....	12
Gambar 2.	Gerakan Lompat Sambil Berputar arah 90°	13
Gambar 3.	Gerakan Lompat Sambil Berputar arah 180°	14
Gambar 4.	Gerakan Lompat ke Empat Penjuru Arah Mata Angin.....	15
Gambar 5.	Permainan Lompat Tali.....	19
Gambar 6.	Gerakan Lompat Sambil Meraih Benda.....	20
Gambar 7.	Gerakan Melompati Kotak/ Box.....	20
Gambar 8.	Permainan Lompat Ban.....	21
Gambar 9.	Bagan Ilustrasi Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 10.	Desain Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	30
Gambar 11.	Diagram Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal.....	39
Gambar 12.	Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Gerakan Awalan Lompat.....	45
Gambar 13.	Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Gerakan Tumpuan Lompat.....	46
Gambar 14.	Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Saat Proses Melayang.....	47
Gambar 15.	Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Saat Proses Pendaratan.....	48
Gambar 16.	Diagram Batang Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Siswa Kelas IV.....	49
Gambar 17.	Diagram Batang Perbandingan Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Kondisi Awal dan Setelah Penelitian	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Bimbingan TAS.	53
Lampiran 2 Surat Pengesahan Proposal	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Fakultas	55
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian UPT Dikpora Sempor	56
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian Sekolah.....	57
Lampiran 6 Instrumen Penelitian.....	58
Lampiran 7 Hasil Penilaian Kondisi Awal.....	60
Lampiran 8 Hasil Penilaian Setelah Penelitian	61
Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	62
Lampiran 10 Daftar Siswa	71
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak, dan karya yang berisi, bentuk dan arah menuju kekebulatan kepribadian. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan salah satu sarana dalam rangka pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu dapat dicapai memerlukan waktu yang cukup panjang. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan program yang sistematis berkesinambungan. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukungnya serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya.

Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Di dalam pembelajaran kelas IV sudah ada pengenalan tentang lompat. Pembelajaran lompat merupakan gerakan-gerakan dasar untuk

cabang olahraga lompat. Tujuan dari lompat adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Di dalam proses pembelajaran lompat, fasilitas sekolah ataupun media sangatlah penting, karena dengan fasilitas dan media yang ada dapat memudahkan siswa dalam pembelajaran, selain itu juga dapat memotivasi siswa. Di dalam SD Negeri 1 Kedungwringin peneliti menemukan masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran lompat bahkan cenderung kurang menyukainya.

Berdasarkan tahun-tahun sebelumnya keadaan yang terjadi pada saat proses pembelajaran lompat pada SD Negeri 1 Kedungwringin, siswa tidak mengikutinya dengan semangat. Mereka kecewa ketika guru menyampaikan materi yang diajarkan adalah lompat. Pada saat guru menyampaikan gerakan awalan, tolakan, melayang, mendarat mereka tidak memperhatikannya. Wajah mereka tampak murung ketika dibariskan untuk melakukan gerakan awalan. Pada saat melompat mereka melakukannya tanpa motivasi untuk bisa menguasai gerakan-gerakan yang diajarkan. Setiap gerakan yang dilakukan siswa hanya untuk menyenangkan gurunya, agar tidak dimarahi. Mereka merasa bahwa pembelajaran lompat kurang menyenangkan. Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran lompat merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya.

Banyak kendala dan hambatan agar pembelajaran lompat disukai dan disenangi oleh siswa. Salah satu kendala yang sering ditemui antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan lompat yang memadai. Fasilitas di SD Negeri 1 Kedungwringin sangatlah

memprihatinkan, untuk lapangan masih menumpang pada lapangan desa dan saat menggunakan lapangan tersebut harus berbagi dengan masyarakat yang ingin menggunakan ataupun siswa dari SD lainnya. Selain itu jarak dari sekolah ke lapanganpun cukup jauh, sehingga saat siswa sampai ke lapangan sudah kelelahan. Oleh karena itu proses pembelajaran olahraga seringkali dilakukan hanya di halaman sekolah. Selain lapangan, fasilitas lainnya seperti matras, cakram, bola voli, bola basket, net, dan sebagainya juga masih belum memiliki. Untuk Perlengkapan olahraga yang dimiliki hanya bola sepak dan bola kasti.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, hasil penilaian lompat siswa pada siswa kelas IV SD Negeri I Kedungwringin masih belum memuaskan.. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: 1). Siswa kurang menyukai dan semangat saat mengikuti pembelajaran Penjas khususnya lompat, 2). Siswa tidak berani/ takut pada waktu akan melompati mistar, 3). Pembelajaran langsung berorientasi pada pembelajaran teknik dan kurang variatif, sehingga menyebabkan siswa menjadi jemu atau malas dalam mengikuti pembelajaran lompat, 4). Terbatasnya sarana dan prasarana penjas di Sekolah.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan menerapkan berbagai media dalam pembelajaran lompat di SD Negeri 1 Kedungwringin. Besar harapannya dengan menggunakan berbagai media dapat bermanfaat dan membantu siswa untuk meningkatkan pembelajaran lompat. Maka untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran lompat dengan menggunakan

berbagai media perlu diadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul : “Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Tidak adanya sarana dan prasarana yang memadai di sekolah.
2. Sekolah tidak memiliki lapangan.
3. Lokasi sekolah yang sulit dijangkau alat transportasi dan komunikasi.
4. Keadaan lingkungan sekolah yang tidak kondusif.
5. Hasil pembelajaran siswa kurang memuaskan

C. Batasan Masalah

Memperhatikan identifikasi masalah tersebut di atas maka pada penelitian ini dibatasi pada masalah peningkatan pembelajaran lompat melalui penggunaan berbagai media ajar pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan berbagai media ajar dapat meningkatkan pembelajaran lompat pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lompat melalui penggunaan berbagai media ajar pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dikelompokkan dalam dua kelompok, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menunjukan secara ilmiah tentang peningkatan pembelajaran lompat melalui berbagai media.
- b. Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani.
- c. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat.
2. Meningkatkan hasil pembelajaran lompat atau mampu melakukan lompat dengan baik.

b. Manfaat bagi guru

- 1) Sebagai masukan untuk memberikan metode yang bervariasi dalam pembelajaran olahraga khususnya lompat.

- 2) Dapat dipergunakan sebagai media alternatif bagi guru di sekolah lain dalam mengajarkan materi lompat yang lebih menyenangkan bagi siswa.

c. Manfaat bagi Sekolah

- 1) Sebagai acuan Kepala Sekolah dalam membina guru dalam pembelajaran Penjas Orkes.
- 2) Sebagai bahan acuan dan bahan kajian bagi penelitian berikutnya khususnya PTK Pendidikan Jasmani sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Peningkatan Pembelajaran Lompat

1. Hakikat Pembelajaran Lompat

Sudjana (1986:5) menuliskan definisi belajar adalah proses yang disadari dengan perubahan pada diri seseorang sebagai hasil proses dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain pada individu yang belajar. Perubahan tingkah laku tersebut disebabkan karena adanya interaksi.

Belajar merupakan salah satu kegiatan inti di sekolah. Berhasil tidaknya seorang siswa tergantung bagaimana proses belajar di sekolah tersebut. Ernest R. Hilgard (1948) menyatakan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang diperoleh melalui latihan dan perubahan itu disebabkan karena ada dukungan dari lingkungan yang positif yang menyebabkan terjadinya interaksi interaktif. Perubahan tersebut terjadi secara menyeluruh meliputi pengetahuan, sikap, dan ketrampilan. Tetap kadang-kadang hanya nampak hanya salah satu domain saja. Perubahan belajar itu sendiri tidak berdasarkan naluri tetapi melalui proses latihan.

Belajar dapat dikatakan sebagai suatu proses, artinya dalam belajar akan terjadi suatu proses intelektual, fisik, dan mental guna mengubah perilaku siswa. Kegiatan tersebut dapat diwujudkan dalam proses aktivitas

melihat, membuat, melakukan, menyelesaikan masalah atau persoalan, menyimak dan sejenisnya.

Semua aspek dalam diri siswa sebagai individu seperti intelektual, sosial-emosional, dan fisik harus terlibat secara utuh sehingga pengembangan potensi, bakat, dan minat siswa dapat terjadi secara maksimal.

Dari penjelasan tersebut menjadi lebih jelas bahwa belajar bisa menimbulkan perubahan-perubahan pada diri si pelajar. Perubahan yang terjadi dihasilkan dari pengalaman atau berbuat berulang, berarti bukan karena proses pertumbuhan kematangan, dan faktor-faktor kondisional pada diri individu si pelajar. Kemampuan belajar yang dimiliki manusia merupakan bekal yang sangat penting dalam kehidupannya.

Pembelajaran dewasa ini mengalami perubahan dan perkembangan. Pembelajaran tidak hanya sekedar guru menyampaikan ilmu pengetahuan atau keterampilan kepada siswa, tetapi pembelajaran sekarang ini merupakan suatu proses agar siswa belajar sesuai dengan kemampuannya. Pembelajaran menurut Nasution (2005) dalam Sugihartono, dkk (2007: 80) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar.

Menurut Hujair AH. Sanaky (2011: 9) bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan ke penerima pesan melalui saluran atau media tertentu.

Untuk proses itu komunikasi diciptakan dan diwujudkan melalui kegiatan penyampaian pesan, tukar menukar pesan atau informasi dari setiap pengajar kepada pembelajar atau sebaliknya. Dalam pembelajaran pesan atau informasi yang disampaikan dapat berupa pengetahuan, keahlian, skill, ide, pengalaman, dan sebagainya. Sedangkan menurut Mulyasa (2006: 100) mengatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dari pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan bagaimana cara mengorganisasikan materi pelajaran dan mengelola pembelajaran.

Dalam mempelajari suatu keterampilan olahraga dibutuhkan cara belajar yang spesifik berbeda dengan belajar pada umumnya. Hal terpenting dalam belajar keterampilan hendaknya dilakukan secara teratur dan berulang-ulang. Suatu keterampilan yang dipelajari secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, maka akan terjadi perubahan pada diri siswa yaitu, keterampilan akan dikuasai dengan baik. Menurut Nana Sudjana (1991: 5) menyatakan, “ Perubahan tingkah laku individu sebagai

hasil belajar ditunjukkan dalam berbagai aspek seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, persepsi, motivasi, atau gabungan dari aspek-aspek tersebut.”

Menurut pengertian sebelumnya di atas, pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran-pemikiran yang tepat untuk menjalankannya. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui sebuah aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Jadi, yang digunakan sebagai perantara pembelajaran disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian kegiatan inilah seorang anak didik, dibina dan sekaligus dibentuk. Dikatakan dibina, karena yang ditumbuhkembangkan adalah potensinya. Dikatakan pembentukan, karena memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkat rangsang.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki. Pembelajaran lompat merupakan gerakan-gerakan dasar untuk cabang olahraga lompat. Tujuan dari lompat adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Hasil dari lompatan di tentukan oleh empat tahapan gerak dimana gerak dimana keempat tahapan tersebut saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

a. Awalan

Awalan dan sudut awalan harus tepat. Yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Mengenai besarnya sudut awalan tergantung dari masing-masing gaya. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar. Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapat tolakan secara maksimal.

b. Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah.

c. Melayang

Gerakan melayang di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati rintangan tergantung dari masing-masing gaya.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang

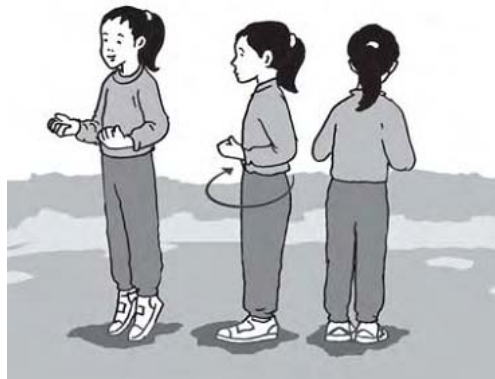
harus diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar; kedua, pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Berbagai macam gerak dasar lompat yang dapat mencapai tujuan dari lompat.

a. Lompat-lompat di tempat

Cara melakukannya:

- 1) Sikap awal berdiri tegak, tangan rapat ke badan dan tekuk ke depan.
- 2) Selanjutnya lakukan lompat-lompat di tempat.
- 3) Aba-aba pertama, lompat ke kanan kemudian kembali ke posisi semula.
- 4) Aba-aba kedua, lompat ke kiri kemudian kembali ke posisi semula.



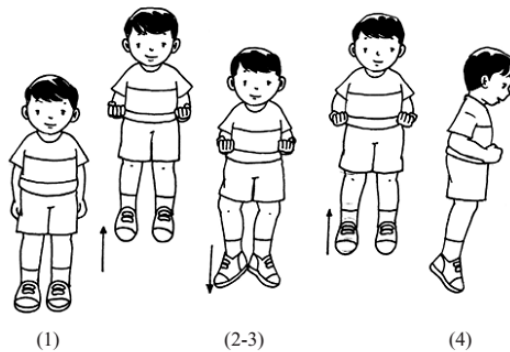
Gambar 1. Gerakan lompat di tempat

b. Lompat sambil berputar arah

- 1) Lompat sambil berputar 90°

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a) Sikap awal berdiri tegak dengan tangan menggenggam.
- b) Perhatikan aba-aba satu sampai empat. Aba-aba satu-dua-tiga melompat di tempat.
- c) Aba-aba keempat melompat sambil berputar 90° ke kanan.
- d) Ulangi gerakan di atas dengan melompat sambil berputar 90° ke kiri.



Gambar 2. Gerakan lompat sambil berputar arah 90°

2) Lompat sambil berputar 180°

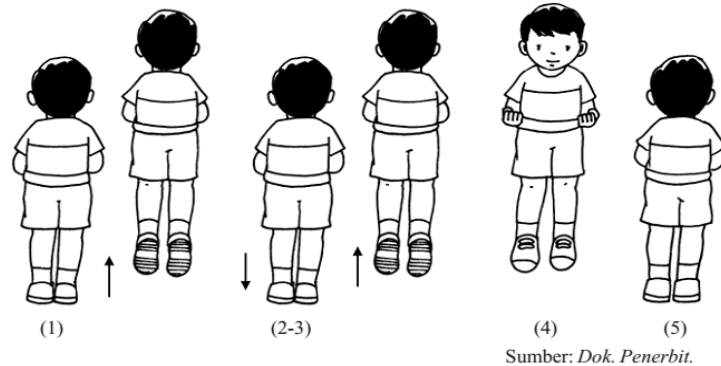
Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri tegak.
- b) Perhatikan aba-aba satu sampai empat.
- c) Aba-aba satu-dua-tiga melompat di tempat dengan tangan menggenggam.
- d) Aba-aba keempat melompat sambil berputar 180° (berbalik dari arah semula).
- e) Ulangi gerakan di atas dengan berputar 180° kembali ke arah semula.

Unsur-unsur keselamatan dalam melakukan gerakan lompat

sambil berputar 180°:

- a) Usahakan melakukan teknik yang benar dalam melakukan gerakan lompat sambil berputar.
- b) Pada waktu melompat posisi badan harus seimbang supaya waktu mendaratkan kaki tidak mengalami cedera.

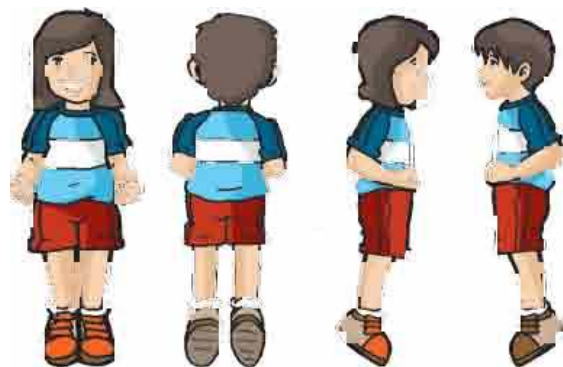


Gambar 3. Gerakan lompat sambil berputar 180°

c. Lompat-lompat empat penjuru mata angin

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut :

- 1) Posisi badan rileks
- 2) Pada saat ada aba – aba peluit pertama lompat ke depan, pada aba-aba peluit kedua lompat ke belakang, pada aba-aba peluit ketiga lompat ke samping kanan, dan pada aba-aba peluit keempat lompat ke samping kiri.
- 3) Latihan ini dilakukan secara berulang kali.



Gambar 4. Gerakan lompat ke empat penjuru arah mata angin.

Latihan gerak dasar melompat bertujuan untuk memberikan pengalaman cara jatuh atau mendarat yang benar. Selain itu juga untuk menanamkan keberanian. Keseluruhan teknik dasar lompat dapat terbagi atas teknik awalan, tolakan, melewati mistar/rintangan dan pendaratan, semua unsur teknik dasar lompat tersebut terkait erat satu sama lainnya.

2. Media Ajar dalam Pembelajaran Lompat

Kata media merupakan bentuk jamak dari “*medium*” yang berasal dari bahasa latin yang berarti “perantara”. Pengertian lebih jauh tentang media adalah sesuatu yang membawa informasi dari sumber untuk diteruskan kepada penerima. Menurut Heinich, dkk.(1993) media merupakan alat saluran komunikasi. Sedangkan menurut De Porter, Reardon, dan Singer-Nourie (1999) bahwa penggunaan alat peraga dalam mengawali proses belajar akan merangsang modalitas visual dan menyalakan jalur syaraf sehingga memunculkan beribu-ribu asosiasi dalam kesadaran siswa. Rangsangan visual dan asosiasi ini akan memberikan suasana yang sangat kaya untuk pembelajaran.

Media pembelajaran diartikan sebagai suatu alat atau bahan yang mengandung informasi atau pesan pembelajaran. Penggunaan media dalam pembelajaran ditujukan untuk memperlancar jalannya komunikasi dalam proses pembelajaran. Bruner (dalam Heinich, 1996) menyatakan bahwa pembelajaran sebaiknya dimulai dari pengalaman nyata dan dialami langsung oleh anak, meningkat kepada gambar (visual) dan baru kemudian menggunakan unsur-unsur abstrak simbolis (kata-kata, tulisan).

Media pembelajaran pada hakikatnya merupakan saluran atau jembatan dari pesan-pesan pembelajaran (*messages*) yang disampaikan oleh sumber pesan (guru) kepada penerima (siswa) dengan maksud agar pesan-pesan tersebut dapat diserap dengan cepat dan tepat sesuai dengan tujuannya.

Penggunaan media pembelajaran pada suatu proses pembelajaran suatu mata pelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman dan ketrampilan jika disajikan dengan menarik dan terpercaya. Pemilihan media untuk suatu proses pembelajaran adalah suatu tindakan strategis. Sedangkan mengenai kriteria pemilihan media pembelajaran, Azhar Arsyad (2010: 75-76) menjelaskan bahwa: “1). Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, 2). Tepat untuk mendukung isi pelajaran yang sifatnya fakta, konsep,

prinsip, atau generalisasi, 3). Praktis, luwes, dan bertahan, 4). Guru terampil menggunakannya, 5). Pengelompokan sasaran, 6). Mutu teknis.”

Berikut beberapa manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa menurut Sudjana & Rivai (1992: 2) dalam Azhar Arsyad (2010: 24-25), yaitu:

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapainya tujuan pembelajaran.
- c. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak menghabiskan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada setiap jam pelajaran.
- d. Siswa akan lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan tetapi aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

Dari uraian dan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan beberapa manfaat praktis dari penggunaan media pembelajaran di dalam proses pembelajaran yaitu media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil belajar.

3. Pemanfaatan Berbagai Media Ajar dalam Pembelajaran Lompat

Media memiliki fungsi untuk menunjang tercapainya tujuan proses belajar mengajar dan sangat berguna untuk menunjang proses berpikir anak, agar dapat dengan segera memahami suatu bentuk gerakan atau urutan rangkaian suatu gerakan. Untuk kepentingan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar (SD), media yang dimaksud suatu alat bantu yang dapat digunakan untuk menunjang tercapainya tujuan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan di SD. Dengan demikian, media untuk kepentingan pembelajaran jasmani dan kesehatan di SD adalah media dalam bentuk yang sederhana, dan dapat dibuat sendiri baik oleh guru maupun murid. Berbagai media yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran lompat:

1) Lompat tali

Lompat tali merupakan sebuah permainan yang biasa dilakukan oleh anak perempuan. Namun, dalam permainannya tidak menggunakan tali melainkan dengan menggunakan karet gelang yang dirangkai. Lompat tali dapat dimainkan sendiri dan juga dapat dilakukan secara beregu. Lompat tali berguna untuk melatih kekuatan otot tungkai.

Bila dilakukan sendiri langkah-langkahnya, adalah:

- a) Badan berdiri dengan kaki rapat;
- b) Kedua tangan memegang ujung tali dengan posisi tali berada di belakang tubuh;

- c) Kedua tangan mengayun memutar tali ke atas kepala, ke depan, ke bawah hingga kembali ke belakang;
- d) Ketika tali akan mengenai kaki, lakukan gerak melompat melangkahi tali;
- e) Lakukan gerakan ini berulang-ulang

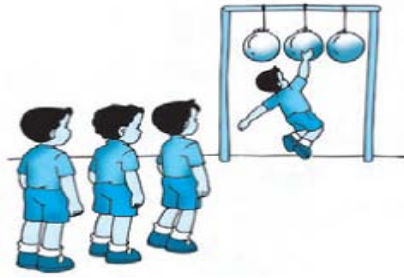
Selain dimainkan sendiri, Permainan lompat tali lebih seru kalau dimainkan oleh banyak anak. Dua anak yang memegang dan memutar-mutar tali. Satu atau dua anak lainnya melompatlompat agar tidak tersangkut tali. Siapa yang kakinya tersangkut tali? Maka, ia harus menggantikan temannya untuk memegang dan memutar-mutar tali.



Gambar 5. Permainan lompat tali

2) Lompat Meraih Benda

Berlarilah meraih balon yang digantung. Caranya gantungkan balon pada tiang. Berlarilah ke depan dengan cepat. Melompatlah untuk meraih balon. Mendaratlah dengan dua kaki bersamaan. Jaga keseimbangan agar jangan jatuh. Lakukan secara bergiliran. Sama halnya seperti lompat tali, gerakan lompat meraih bendapun bermanfaat untuk melatih kekuatan otot tungkai.

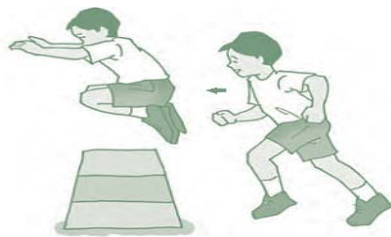


Gambar 6. Contoh Gerakan Lompat Sambil Meraih Benda

3) Melompati kotak/box

Cara melakukan lompat di atas peti adalah sebagai berikut.

- a) Ambil awalan kira-kira 8 – 10 meter dari peti, berlariilah secara perlahan terlebih dahulu kemudian semakin lama semakin cepat.
- b) Pada langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat.
- c) Lompatan tertinggi dilakukan saat berada di atas peti dengan posisi kedua kaki ditekuk, sehingga membentuk sikap jongkok.
- d) Lakukan pendaratan dengan kaki dan lutut rileks (lentur), jagalah keseimbangan agar tidak terjatuh.
- e) Hati-hati dan konsentrasilah ketika kamu melakukan gerakan ini.



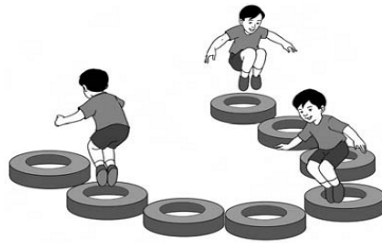
Gambar 7. Gerakan Melompati Kotak/Box

4) Lompat ban

Permainan lompat ban ini dapat bermanfaat untuk melatih konsentrasi siswa.

Cara melakukan:

- a) Siapkan beberapa ban mobil bekas dan aturlah sedemikian rupa.
- b) Buatlah barisan satu-satu ke belakang.
- c) Kemudian mulai dari anak yang paling depan berlari melompati ban-ban yang telah disusun.
- d) Setelah sampai pada ban yang terakhir kemudian kembali ke barisan paling belakang, dan disusul anak yang berada pada barisan berikutnya.



Gambar 8. Permainan Lompat Ban

4. Karakteristik Siswa

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Pada usia-usia tersebut tampak adanya perubahan pada panjang tulang dan membesar. Selain perubahan perkembangan fisik, psikis, sosial dan emosionalpun turut berubah. Alasan inilah yang menyebabkan metode dalam pembelajarannya pun harus disesuaikan dengan karakteristik usia anak tersebut.

Erik H. Erikson mengemukakan bahwa anak usia 6 – 11 tahun masuk dalam tahap *Industry vs Inferiority*/Produktivitas yang mana anak mula mampu berpikir deduktif, bermain dan belajar menurut peraturan yang ada. Anak didorong untuk membuat, melakukan dan mengerjakan dengan benda-benda yang praktis, dan mengerjakannyasampai selesai sehingga menghasilkan sesuatu.

Tidak hanya kemampuan emosionalnya saja yang berbeda, kemampuan fisik anakpun sangat berbeda, anak laki-laki sudah mulai dapat dibedakan dengan anak perempuan. Menurut Espenshade (1960) mendeteksi bahwa pada anak usia 7-12 tahun yang aktif secara fisik akan mudah meningkatkan kemampuan motorik. Menurut hasil studi tersebut, anak laki-laki pada umumnya mempunyai kemampuan motorik yang lebih dibanding perempuan. Dengan semakin meningkat kemampuan fisik, reaksi serta koordinasi gerakan maka mereka telah mengerti tentang olahraga yang bersifat kompetitif. Dengan demikian, pada fase ini mereka sudah dapat diberikan jenis olahraga yang bersifat kompetitif pula, dalam olahraga misalnya adalah berlomba melompati rintangan ban bekas, meraih balon ataupun melompati kotak/box.

Karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkan melalui bermain ataupun bergerak bebas. Karakteristik inilah yang harus diperhatikan untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak. Agar pesan tersampaikan, maka guru harus dapat menggunakan pendekatan pengajaran yang disesuaikan dengan karakteristik anak didiknya dan perkembangan anak usia sekolah dasar.

Pada perkembangan anak usia sekolah dasar, siswa akan lebih menyukai bermain sambil latihan/belajar gerak. Anak bermain berarti anak

mengerjakan sesuatu permainan, sedang permainan merupakan sesuatu yang dikenai dalam bermain.

Berdasarkan uraian di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai media dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran lompat. Berbagai media dapat digunakan sebagai alat permainan yang menjurus ke gerakan-gerakan lompat. Dalam pelaksanaan pembelajaran anak-anak harus diberi kebebasan dan harus diarahkan untuk melakukan aktivitas ketrampilan yang ada tujuannya, aktivitas beregu, aktivitas mencoba-coba menurut kualifikasinya, aktivitas fisik dan latihan keberanian. Dalam hal ini belajar lompat dengan konsep belajar dan berlatih lompat sambil bermain.

Kegiatan belajar lompat siswa pada sekolah dasar sebenarnya tidak harus selalu menggunakan alat lompat yang standar, yang penting guru harus mampu membangkitkan semangat siswa untuk melakukan berbagai aneka lompatan. Seringkali sekedar media lompat tali, lompat meraih benda ataupun kotak/*box* yang ditumpuk dan pola-pola garis di lantai sudah cukup untuk merangsang anak untuk melakukan lompatan. Berbagai media menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar.

B. Penelitian yang Relevan

Tri Yugo Ari Pamilu (2012), yang berjudul: Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Media Kotak/Box Pada Siswa Kelas V MI Ma'arif NU Patikraja Tahun Pelajaran 2011/2012. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa yang menggunakan media kotak/box dalam

pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi mempunyai nilai yang lebih tinggi dibanding dengan siswa yang tidak menggunakan media.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut di atas, penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada dan mempunyai keaslian berupa penggunaan berbagai media untuk meningkatkan pembelajaran lompat pada siswa kelas IV SD Negeri I Kedungwringin.

C. Kerangka Berpikir

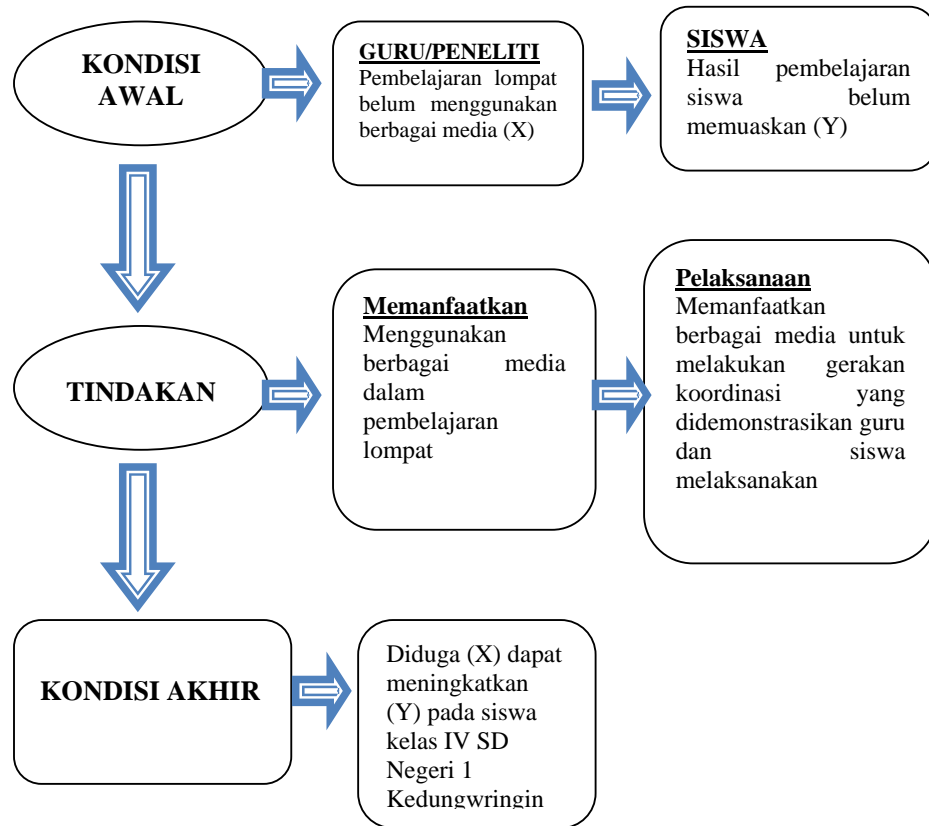
Berdasarkan latar belakang SD Negeri I Kedungwringin yang penuh dengan keterbelakangan sarana dan prasarana maka peneliti memutuskan untuk menggunakan berbagai media dalam pembelajaran lompat. Alasan dari penggunaan berbagai media dalam pembelajaran adalah ketersediaan media yang mudah didapatkan, selain itu juga media tersebut sudah akrab dengan kehidupan siswa, karena mereka melihatnya bahkan menggunakannya hampir setiap hari.

Berbagai media yang digunakan dalam pembelajaran meliputi penggunaan kotak/box, karet atau tali, balon, serta ban bekas. Belajar lompat melalui berbagai media merupakan kegiatan yang memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat. Hal ini secara realitis dapat dibuktikan karena dengan berbagai media yang dimodifikasikan sebagai alat permainan, secara tidak langsung anak melakukan aktivitas belajar gerak. Dengan sebuah permainan yang memanfaatkan berbagai media maka membuat siswa bersemangat dan tidak merasa takut untuk melakukan berbagai gerakan lompat.

Dengan aktivitas belajar gerak, maka anak akan bertambah kemampuan fisiknya dan ketrampilan geraknya. Bentuk gerakan lompat melalui berbagai media akan memberikan pengaruh pada *power* kaki anak, karena dengan adanya rintangan yang harus dilewati anak berarti harus melompat untuk melewati rintangan itu sebelum mendarat. Yang secara tidak langsung merupakan latihan *power* kaki pada anak. Dengan *power* kaki yang kuat maka secara langsung dapat meningkatkan kemampuan tolakannya dan akan memberikan hasil lompatan yang lebih baik. Dan suasana pembelajaran juga tidak membosankan, siswa akan merasa senang mengikuti pembelajaran lompat.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari media yang diterapkan. Yang mana pembukuan tersebut adalah perwujudan penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka peningkatkan pembelajaran lompat melalui berbagai media ajar pada siswa kelas IV di SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

Secara rinci diilustrasikan kerangka pemikiran penelitian seperti terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 9. Bagan Ilustrasi Kerangka Berfikir

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Model penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*.

Menurut Mills (2000) mendefinisikan penelitian tindakan sebagai “*systematic inquiry*” yang dilakukan oleh guru, kepala sekolah, atau konselor sekolah untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai praktek yang dilakukannya. Informasi ini digunakan untuk meningkatkan persepsi serta mengembangkan “*reflective practic*” yang berdampak positif dalam berbagai praktik persekolahan, termasuk memperbaiki hasil belajar siswa.

Dengan kata lain, dapat diketahui bahwa penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya. Yang dimaksud variabel adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Definisi operasional variabel penelitian ini adalah peningkatan pembelajaran lompat melalui penggunaan berbagai media ajar pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.

Pengambilan data dengan observasi dilakukan dengan cara pengamatan anak pada saat melakukan lompat dengan pencocokan daftar atau

check list, pengamatan dilakukan oleh peneliti dan memerlukan satu teman sejawat untuk membantu mengamati siswa pada saat melakukan lompat.

Keseluruhan teknik dasar lompat dapat dibagi atas teknik awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. semua unsur teknik dasar lompat tersebut terkait erat satu sama yang lainnya. Hal ini karena tolakan yang efektif tergantung pada kecepatan dan irama awalan. Demikian pula tolakan yang efektif akan mempengaruhi seberapa tinggi rintangan yang akan dilampaui, berikut ini beberapa teknik dasar lompat yaitu:

1. Awalan

Awalan dan sudut awalan harus tepat. Yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Mengenai besarnya sudut awalan tergantung dari masing-masing gaya. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar. Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapat tolakan secara maksimal.

2. Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah.

3. Melayang

Gerakan melayang di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati rintangan tergantung dari masing-masing gaya.

4. Pendaratan

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang harus diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar; kedua, pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

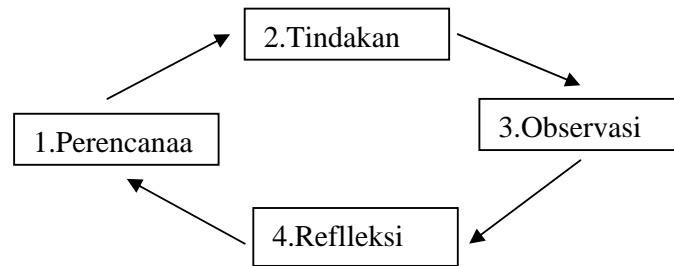
C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin berjumlah 24 anak, terdiri dari 11 siswa putra dan 13 siswa putri. Mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 174) apabila subyeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Desain Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2014. Dalam PTK dikenal adanya siklus pelaksanaan berupa pola: perencanaan-pelaksanaan-observasi-refleksi. Hasil refleksi terhadap tindakan yang dilakukan akan digunakan kembali untuk merevisi rencana jika ternyata

tindakan yang dilakukan belum berhasil memperbaiki praktek atau belum berhasil memecahkan masalah yang menjadi keresauan guru. Adapun siklus perencanaan ulang prosedur penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin

Rencana perbaikan pembelajaran peneliti susun dalam bentuk rencana perbaikan pengajaran dan skenario perbaikan pengajaran. Skenario perbaikan pembelajaran untuk setiap siklusnya meliputi: 1). Perencanaan, 2). Pelaksanaan tindakan, 3). Observasi, dan 4). Refleksi. Pada tahap tindakan, pembelajarannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: 1). Kegiatan awal, 2). Kegiatan inti, dan 3). Penutup.

1. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan. Perencanaan pada siklus ini diawali dengan menentukan identifikasi masalah yang terjadi, yaitu ketidak adaan fasilitas yang memadai, guru belum pernah menggunakan berbagai media dalam proses pembelajaran lompat dan belum diketahui apakah dengan menggunakan berbagai media dapat meningkatkan pembelajaran lompat pada siswa kelas IV.

Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: Rencana pelaksanaan pembelajaran yang terdiri dari kompetensi dasar, standar kompetensi, indikator, tujuan pembelajaran, materi pelajaran, sumber, alat peraga, metode, pendekatan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran, dan penilaian.

2. Pelaksanaan tindakan

a. Kegiatan Awal

Pada tahap ini guru melakukan kegiatan awal yaitu, siswa dibariskan menjadi empat barisan/ kelompok, mengecek kehadiran siswa, menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap, melakukan gerakan pemanasan, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan memotivasi siswa.

b. Kegiatan Inti

Inti pembelajaran pada siklus I diawali dengan penjelasan materi oleh guru. Masing-masing kelompok melakukan gerakan melompat dengan berbagai media. Guru dan siswa aktif dalam kegiatan, hingga kegiatan tetap meriah dan menyenangkan.

c. Penutup

Pada tahap ini siswa di kumpulkan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan, memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa. Kegiatan akhir mengadakan evaluasi dengan tes unjuk kerja lompat.

3. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh pelaksana tindakan dengan berkolaborasi dengan dua orang kolaborator. Kolaborator dalam penelitian ini yaitu Mamat Martono, S.Pd.Jas guru penjasorkes SD Negeri 1 Kedungwringin dan Muksin Irfangi, S.Pd guru penjasorkes SD Negeri 3 Kedungwringin, merupakan teman sejawat yang berkompeten dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Legalitas dari kolaborator ini dibuktikan dengan tingkat pendidikan yang relevan dengan bidang yang digelutinya serta pengalaman mengajar yang cukup lama.

Pada tahap ini kolaborator dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan. Proses observasi dilakukan terhadap perencanaan guru, perilaku guru dalam proses pembelajaran. Hasil observasi yang dicatat kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran berikutnya.

4. Refleksi

Pada tahap ini diawali dengan diskusi antara pelaksana tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi unjuk kerja dan tes siswa. Kegiatan ini untuk menentukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan tindakan. Setelah di adakan tindakan diharapkan aktivitas belajar lompat meningkat, begitu juga dengan kemampuan lompat siswa juga meningkat dan dapat ditarik kesimpulan.

E. Instrumen Penelitian

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana yang menggambarkan prosedur dan pengorganisasian pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar yang ditetapkan dalam Standar Isi dan dijabarkan dalam silabus. RPP merupakan pedoman bagi guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktifitas pembelajaran di kelas. Lingkup RPP paling luas mencakup 1 (satu) kompetensi dasar yang tertulis atas 1 (satu) indikator atau beberapa indikator untuk satu kali pertemuan atau lebih. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sekurang-kurangnya memuat tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pengajaran, sumber belajar, dan penilaian hasil belajar.

2. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat.

Lembar penilaian proses unjuk kerja lompat digunakan pada saat pelaksanaan pembelajaran lompat berlangsung. Penilaian unjuk kerja siswa dilakukan dengan mengamati gerak siswa menggunakan lembar pengamatan. Berikut lembar penilaian unjuk kerja lompat siswa :

Berilah tanda chek list (✓) jika siswa melakukan indikator, dan berilah tanda strip (-) jika siswa tidak melakukan indikator yang ditentukan.

Tabel 1.Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat.

Aspek Yang Dinilai	Indikator	Penilaian Pengamatan
Awalan	1. Awalan jauh.	
	2. Langkah kaki lebar .	
	3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat.	
	4. Pandangan mata fokus pada media yang akan dilompati.	
	Jumlah	
Tumpuan	1. Saat bertumpu tepat pada titik tumpu.	
	2. Posisi lengan diayunkan secara serentak.	
	3. Dilakukan oleh kaki terkuat.	
	4. Menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki.	
	Jumlah	
Melayang	1. Keadaan badan agak condong ke depan	
	2. Kedua tangan di samping dengan posisi menggenggam.	
	3. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.	
	4. Sikap lutut masih ditekuk, paha ditarik atau dibuka menjauhi media.	
	Jumlah	
Mendarat	1. Melakukan pendaratan dimulai dari ujung jari kaki lalu tumit.	
	2. Saat pendaratan dapat menjaga keseimbangan tubuh.	
	3. Pendaratan dengan kaki dan lutut rileks atau lentur.	
	4. Posisi badan agak condong ke depan.	
	Jumlah	
Jumlah Keseluruhan		

F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan lembar pengamatan sebagai instrumen dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan terhadap keterbatasan biaya, waktu, tenaga yang dimiliki oleh peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar pengamatan dirasa lebih praktis dan efisien karena dalam waktu bersamaan peneliti dapat memperoleh data dari responden dalam waktu singkat dan dengan jumlah yang cukup banyak. Lembar pengamatan ini digunakan untuk mengungkap hasil pembelajaran lompat siswa kelas IV di SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Proses pengumpulan datanya dilakukan dengan cara peneliti datang ke sekolah. Peneliti menyampaikan materi dan menjelaskan tata cara pengisian unjuk kerja, kemudian responden langsung disuruh melakukan unjuk kerja dan setelah itu dikumpulkan, hasilnya diskor dan dianalisis.

2. Teknik Analisis data

Untuk mengetahui hasil penilaian ketrampilan pembelajaran lompat siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen menggunakan data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Memberikan skor pada setiap indikator

Peneliti memberikan skor pada siswa yang melakukan indikator yang ada. Jika siswa melakukan sesuai dengan indikator yang ada maka pada indikator tersebut di beri tanda chek list (✓), tapi jika indikator

yang ada tidak terlihat atau tidak dilakukan siswa maka diberi tanda strip (-).

- b. Setelah semua indikator terisi lalu menjumlahkan skor yang diperoleh dari masing-masing faktor.

Dalam pembelajaran lompat terdiri dari empat faktor yaitu awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan. Setiap faktor terdiri dari empat indikator. Jika tiap faktor ada empat indikator yang muncul maka skornya 4, jika tiga indikator yang muncul maka skornya 3, jika dua indikator yang muncul maka skornya 2, dan jika hanya satu indikator yang muncul maka skornya 1.

- c. Setelah semua skor tiap faktor dijumlahkan selanjutnya adalah menjumlahkan menjadi skor lompat. Misalkan hasil unjuk kerja Tusman Setianto pada faktor awalan mendapatkan skor 3, tumpuan mendapatkan skor 4, melayang mendapatkan skor 4, dan pendaratan mendapatkan skor 3. Lalu langkah selanjutnya adalah menjumlahkan skor dari keempat faktor tersebut yaitu $3 + 4 + 4 + 3 = 14$. Jadi Tusman Setianto mendapatkan nilai unjuk kerja lompat 14.

- d. Membuat kategori hasil unjuk kerja lompat siswa

Setelah semua hasil unjuk kerja siswa dijumlahkan, langkah selanjutnya adalah mengkategorikan hasil siswa. Semua hasil unjuk kerja siswa di kelompokkan berdasarkan kategorinya. Berikut kategori hasil unjuk kerja lompat :

Tabel 2. Pengkategorian Nilai Lompat.

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Baik Sekali	13 – 16
2	Baik	10 – 12
3	Sedang	7 – 9
4	Kurang	4 – 6

e. Mempersentasekan hasil siswa

Setelah semua hasil siswa dikelompokkan berdasarkan kategorinya, selanjutnya adalah mempersentasekannya dengan rumus :

$$\frac{\text{Jumlah frekuensi yang dicari}}{\text{Jumlah frekuensi keseluruhan}} \times 100\%.$$

Misalkan pada pembelajaran lompat yang mampu mencapai kategori baik sekali ada 5 siswa dari jumlah keseluruhan siswa 24. Maka persentasenya adalah $\frac{5}{24} \times 100\% = 20,83\%$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

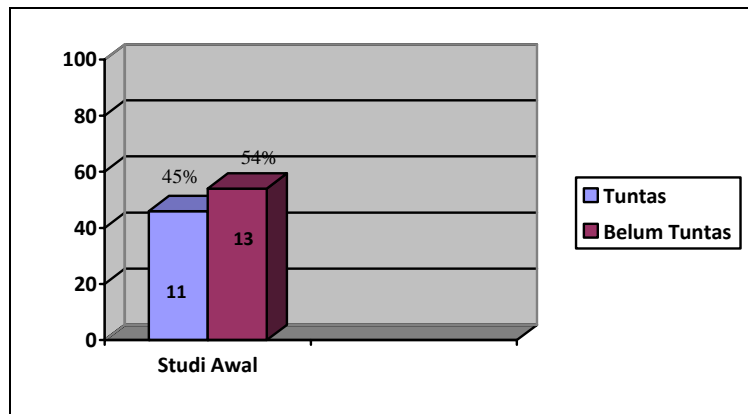
Siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Tahun Pelajaran 2014/2015 berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 11 siswa putra dan 13 anak siswa putri. Dari data kelas yang ada, beberapa atau sebagian besar anak dalam pembelajaran lompat hasilnya belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang diharapkan yaitu 75. Hasil unjuk kerja lompat siswa pada studi awal nilai rata-rata kelas yang dicapai hanya 68. Berikut hasil unjuk kerja yang penulis himpun:

Tabel 3: Hasil Unjuk Kerja Lompat Studi Awal

No	Nama Siswa	Jumlah Nilai Proses	Hasil Nilai Akhir	Kategori
1	Tusman Setianto	8	50	Sedang
2	Ade Surya Apriana	10	62,5	Baik
3	Selina Nova Juliati	12	75	Baik
4	Triyana Nurul Hasanah	11	68,75	Baik
5	Wahyu Firmansyah	11	68,75	Baik
6	Alfiana Widya Putri	13	81,25	Baik Sekali
7	Angga Galih Permana	10	62,5	Baik
8	Aziz Nur Wahid	8	50	Sedang
9	Eka Purwanti	12	75	Baik
10	Hari Mukti Widiyanto	13	81,25	Baik Sekali
11	Iqbal Ragil Musaffa	11	68,75	Baik
12	Linda Puspita Sari	12	75	Baik
13	Maini Safitri	13	81,25	Baik Sekali
14	Nafis Wijar Prastyo	9	56,25	Sedang
15	Nissa Aulia	12	75	Baik
16	Nur Rohman	13	81,25	Baik Sekali
17	Pupung Prio Pamungkas	12	75	Baik
18	Putri Mey Lestari	9	56,25	Sedang
19	Reni Pujianti	8	50	Sedang
20	Shahwa Dea Amelia	9	56,25	Sedang
21	Sidik Triyadi	12	75	Baik
22	Tri Wahyu Mugi L	8	50	Sedang
23	Yofiana Safitri	11	68,75	Baik
24	Anjelika Maharani	13	81,25	Baik Sekali
Rata-rata			68	

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa pada studi awal, 11 siswa (46%) sudah tuntas belajar dan sebanyak 13 siswa (54%) belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan upaya perbaikan pembelajaran, melalui penelitian tindakan kelas.

Dari tabel 3, dapat digambarkan melalui grafik ketuntasan belajar studi awal sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal

B. Proses Penelitian

Proses penelitian tindakan di SD Negeri I Kedungwringin, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat melalui berbagai media yang dilakukan pada hari Selasa, 21 Oktober 2014 dan hari Kamis, 23 Oktober 2014. Adapun kegiatan selama penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan (*planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas

pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator dan siswa melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam pembelajaran lompat melalui berbagai media.
 - b. Membuat skenario model-model pembelajaran lompat melalui berbagai media.
 - c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lompat tali, bola gantung, kotak/*box* dan ban bekas.
 - d. Dalam peneliti ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat melalui berbagai media, melalui lembar observasi.
 - e. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
 - f. Menyiapkan kegiatan refleksi.
2. Tahap Pelaksanaan (*action*)

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Oktober 2014, dua jam pelajaran (70 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- a. Pendahuluan (20 menit)

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan sepak bola,

setelah itu melakukan *stretching* dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran (permainan hijau-hitam).

b. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Guru melakukan penjelasan tentang model pembelajaran lompat ke berbagai arah dengan menggunakan berbagai media yang akan digunakan. Sebelum siswa melakukan gerakan-gerakan lompat ke berbagai arah, guru terlebih dahulu memberikan contoh sampai dua kali. Setelah guru selesai memberikan contoh, lalu siswa secara berkelompok siswa melakukan gerakan demi gerakan lompat seperti yang dilakukan guru.

Pembelajaran pertama, dalam pembelajaran lompat yang terfokus pada siswa melakukan lompat-lompat di tempat, guru menggunakan media lompat tali. Pada permainan lompat tali, siswa melakukan secara berkelompok. Dua anak memegang kedua ujung tali serta mengayunkannya, sedangkan satu anak melompati tali yang diayunkan. Pelompat harus berusaha untuk menghindari setiap ayunan tali supaya tidak terjatuh.

Pembelajaran kedua, pada pembelajaran selanjutnya terfokus pada lompat sambil berputar arah. Untuk memotivasi siswa dalam melakukannya guru menggunakan benda yang digantung, benda tersebut bisa berupa bola, buah ataupun yang lainnya. Dalam permainan ini siswa diminta untuk meraih benda tersebut, saat siswa

melompat untuk meraih benda tersebut siswa sambil berputar arah 90° dan 180° .

Pembelajaran ketiga, pada pembelajaran selanjutnya siswa melakukan gerakan lompat ke arah empat penjuru mata angin. Dalam melakukan pembelajaran ini guru memanfaatkan ban bekas sebagai media pembelajaran. Ban bekas ditata menjadi sebuah bentuk persegi. Cara melakukan permainannya yaitu siswa harus melompati lubang ban bekas yang sudah tertata menjadi bentuk persegi tersebut. Dalam pembelajaran ini guru juga dapat menggunakan kotak/box. Seperti ban bekas, kotak tersebut juga ditata persegi. Siswa harus melompati setiap kotak-kotak tersebut, sehingga arah lompatan siswa ke empat penjuru arah mata angin.

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), dilanjutkan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris kembali dan berdoa.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2014, dua jam pelajaran (70 menit). Materi pokok hampir sama dengan pertemuan pertama hanya pada pertemuan kedua ini siswa melakukan gerakan dengan tambahan tumpuan dengan satu kaki. Jumlah pembelajarannya, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada pertemuan pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan dua

kali ulangan pada setiap sesi. Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat.

3. Tahap pengamatan (*observasi*)

Penelitian tindakan ini difokuskan pada kegiatan unjuk kerja siswa dalam proses pembelajaran lompat dengan menggunakan berbagai media, hasil pengamatan di lapangan disajikan secara kualitatif. Pengamatan dilakukan oleh peneliti dengan didampingi oleh seorang kolaborator.

4. Refleksi

Setelah selesai pelaksanaan siklus pertama, peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pelaksanaan tindakan. Masing-masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan diberikan. Dalam membahas dan mengevaluasi hasil pembelajaran Penjasorkes dengan materi pokok pembelajaran lompat dengan menggunakan berbagai media ajar selama siklus pertama.

Hasil penilaian terhadap peneliti oleh kolaborator I pada APKG 1 mendapatkan nilai 4,36 dengan skor maksimal 5,00. Sedangkan penilaian yang dilakukan oleh kolaborator II pada APKG 2 terhadap peneliti mendapatkan nilai 4,25. Penilaian dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil belajar siswa setelah diadakan penelitian pun sudah ada peningkatan yang signifikan. Pada studi awal siswa yang tuntas hanya 11 siswa dengan presentase 46%, dan siswa yang belum tuntas ada 13 siswa atau 54%. Sedangkan setelah diadakan penelitian, hasil belajar siswa yang

tuntas mencapai 21 siswa atau 87,5% dan yang belum tuntas hanya 3 siswa dengan presentase 12,5%.

Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus I, hasil yang diharapkan sudah optimal dan meningkat sehingga dalam penelitian ini dihentikan pada siklus I. Walaupun penelitian hanya sampai siklus I, namun dua kolaborator memberikan beberapa masukan yang nantinya akan sangat berguna pada pembelajaran ataupun penelitian selanjutnya:

- a) Guru harus meningkatkan proses pembelajaran Penjasorkes dengan materi pokok lompat dengan menggunakan berbagai media dengan lebih banyak variasi lagi dengan cara “mengatur ketinggian dan jarak media” sehingga siswa tertantang untuk melompat lebih tinggi atau jauh.
- b) Guru dalam pembelajaran Penjasorkes dengan materi pokok lompat dengan menggunakan berbagai media, harus berupaya lagi untuk meningkatkan perhatian, motivasi dan lebih aktif lagi pada saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru harus membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan mengembirakan yaitu dengan mengatur kelompok siswa sesuai dengan tinggi rendahnya tubuh siswa, sehingga siswa dalam melakukan kegiatan permainan lebih tertantang lagi.
- d) Guru harus berani menegur dan mengingatkan siswa yang terlambat dan duduk-duduk saat pembelajaran berlangsung.

Dari hasil refleksi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tindakan perbaikan sudah berhasil dan meningkat, meskipun masih ada hal-hal yang perlu diperbaiki. Oleh karena terbatasnya waktu dan kesempatan, maka peneliti bersama observer sepakat untuk mengakhiri tindakan perbaikan hanya sampai satu siklus.

C. Hasil Belajar Siswa

Hasil Belajar siswa di analisis menjadi dua tahap, yaitu nilai proses dan nilai hasil. Berikut hasil pengamatan unjuk kerja siswa pada pelaksanaan tindakan:

1. Nilai Proses

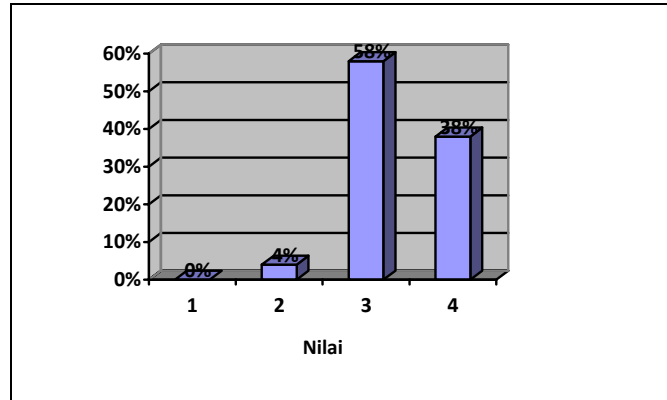
a. Awalan

Tabel 4. Hasil Penilaian Gerakan Awalan Lompat

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	4	9	38%
2	3	14	58%
3	2	1	4%
4	1	0	0%
Jumlah		24	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengamatan gerakan awalan penilaian ketrampilan lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen 9 siswa masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 38%, 14 siswa masuk kategori baik dengan persentase sebesar 58%, dan 1 siswa masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 4%. Sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%.

Adapun hasil pengamatan awalan dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Gerakan Awalan Lompat

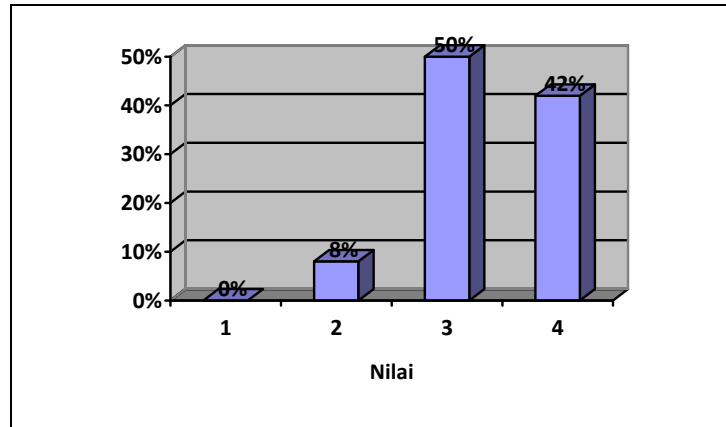
b. Tumpuan

Tabel 5. Hasil Penilaian Tumpuan Lompat

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	4	10	42%
2	3	12	50%
3	2	2	8%
4	1	0	0%
Jumlah		24	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengamatan tumpuan penilaian ketrampilan lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen 10 siswa masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 42%, 12 siswa masuk kategori baik dengan persentase sebesar 50%, dan 2 siswa masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 8%. Sedangkan untuk kategori kurang

sebanyak 0 siswa atau 0%. Adapun hasil pengamatan tumpuan dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Gerakan Tumpuan Lompat.

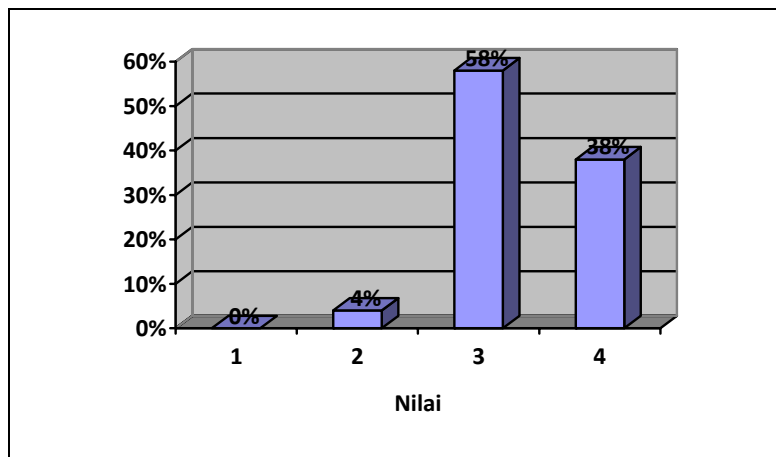
c. Melayang

Tabel 6. Hasil Pengamatan Melayang

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	4	9	38%
2	3	14	58%
3	2	1	4%
4	1	0	0%
Jumlah		24	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengamatan gerakan melayang penilaian ketrampilan lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen 2 siswa masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 8%, 15 siswa masuk kategori baik dengan persentase sebesar 63%, dan 7 siswa masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 29%. Sedangkan untuk kategori kurang

sebanyak 0 siswa atau 0%. Adapun diagram hasil lompat siswa saat proses melayang sebagai berikut :



Gambar 14. Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Saat Proses Melayang.

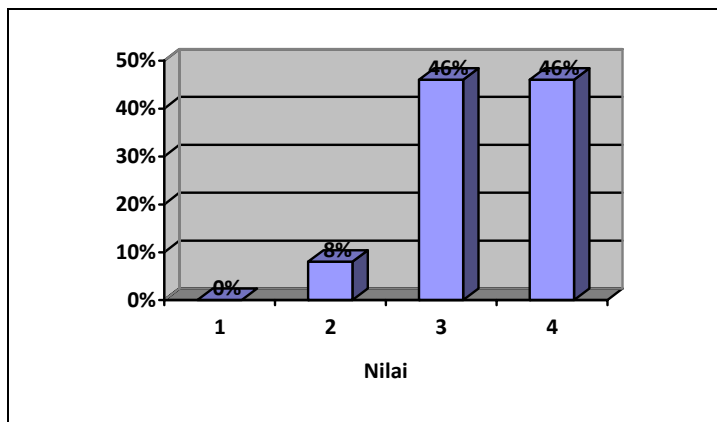
d. Pendaratan

Tabel 7. Hasil Pengamatan Pendaratan

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	4	11	46%
2	3	11	46%
3	2	2	8%
4	1	0	0%
Jumlah		24	100%

Data tabel di atas munjuk kerja lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen 11 siswa masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 46%, 11 siswa masuk kategori baik dengan persentase sebesar 46%, dan 2 siswa masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 8%. Sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%. Adapun hasil unjuk kerja siswa pada

pembelajaran lompat saat pendaratan dapat dilihat dalam diagram batang berikut :

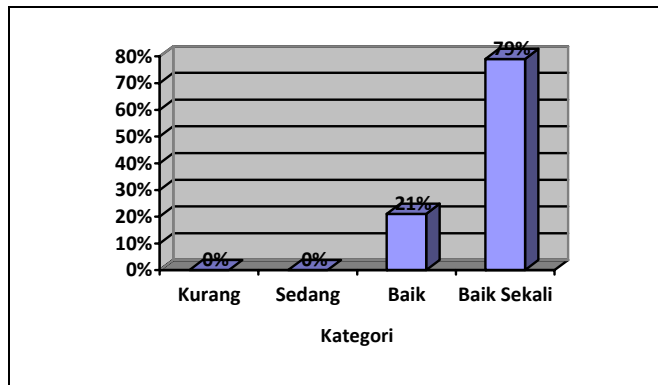


Gambar 15. Diagram Batang Hasil Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Saat Pendaratan.

Tabel 8. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Pembelajaran Lompat

No	Klasifikasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	13 – 16	19	79%
2	Baik	10 – 12	5	21%
3	Sedang	7 – 9	0	0%
4	Kurang	4 – 6	0	0%
Jumlah			24	100%

Data tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penilaian unjuk kerja lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen, 19 siswa masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 79%, 5 siswa masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 21%, 0 siswa masuk kategori sedang dengan presentase 0% dan 0 siswa masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 0%. Adapun hasil penilaian unjuk kerja pembelajaran lompat dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Siswa Kelas IV.

2. Nilai Produk (Hasil)

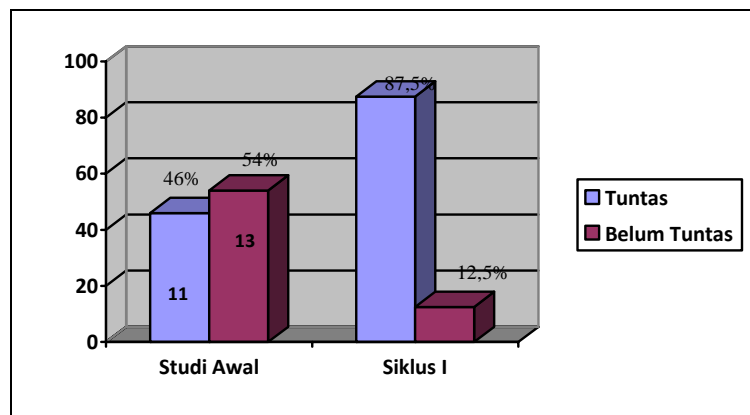
Setelah nilai proses selesai, tahap selanjutnya adalah menganalisis nilai proses menjadi nilai hasil atau nilai produk. Adapun nilai hasil diperoleh dengan cara mempresentasikan hasil nilai proses. Berikut hasil nilai lompat siswa kelas IV SD Negeri I Kedungwringin:

Tabel 9. Nilai Hasil Unjuk Kerja Lompat Siswa.

No	Nama Siswa	Jumlah Nilai Proses	Hasil Nilai Akhir	Kategori
1	Tusman Setianto	12	75	Baik
2	Ade Surya Apriana	13	81,25	Baik Sekali
3	Selina Nova Juliati	14	87,5	Baik Sekali
4	Triyana Nurul Hasanah	13	81,25	Baik Sekali
5	Wahyu Firmansyah	14	87,5	Baik Sekali
6	Alfiana Widya Putri	15	93,75	Baik Sekali
7	Angga Galih Permana	13	81,25	Baik Sekali
8	Aziz Nur Wahid	10	62,5	Baik
9	Eka Purwanti	14	87,5	Baik Sekali
10	Hari Mukti Widiyanto	16	100	Baik Sekali
11	Iqbal Ragil Musaffa	14	87,5	Baik Sekali
12	Linda Puspita Sari	14	87,5	Baik Sekali
13	Maini Safitri	16	100	Baik Sekali
14	Nafis Wijar Prastyo	13	81,25	Baik Sekali
15	Nissa Aulia	13	81,25	Baik Sekali
16	Nur Rohman	15	93,75	Baik Sekali

17	Pupung Prio Pamungkas	14	87,5	Baik Sekali
18	Putri Mey Lestari	12	75	Baik
19	Reni Pujianti	10	62,5	Baik
20	Shahwa Dea Amelia	13	81,25	Baik Sekali
21	Sidik Triyadi	14	87,5	Baik Sekali
22	Tri Wahyu Mugi L	10	62,5	Baik
23	Yofiana Safitri	14	87,5	Baik Sekali
24	Anjelika Maharani	15	93,75	Baik Sekali
Rata-rata			83,59	

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada 3 siswa yang masih belum tuntas dengan presentase 12,5%, sedangkan 21 siswa sudah tuntas dengan presentase 87,5%. Adapun rata-rata nilai siswa sudah mencapai 83,59. Berikut diagram batang hasil nilai lompat siswa :



Gambar 17. Diagram Batang Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Lompat

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis data setelah tindakan, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang berarti dibandingkan pada kondisi awal. Dari hasil yang telah dicapai siswa pada studi awal, dan setelah diadakan tindakan, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai.

Untuk mengetahui secara jelas peningkatan pembelajaran siswa dalam pembelajaran siswa setelah diadakan penelitian tindakan kelas, berikut tabel perbandingan hasil kondisi awal dan setelah tindakan :

Tabel 10. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal dan Setelah Penelitian Tindakan Kelas.

No	Uraian	Belum Tuntas		Tuntas		Jumlah Siswa	Rata-rata Nilai
		Siswa	%	Siswa	%		
1.	Studi Awal	13	46	3	87,5	24	68
2.	Setelah PTK	11	54	21	12,5	24	83,59
Jumlah		24	100	24	100		

Dari tabel perbandingan di atas terlihat jelas bahwa setelah diadakan Penelitian Tindakan Kelas pembelajaran lompat siswa kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin mengalami peningkatan. Pada kondisi awal hanya 11 siswa (46%) yang sudah tuntas belajar dan sebanyak 13 siswa (54%) belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Sedangkan hasil belajar setelah penelitian ada 3 siswa yang masih belum tuntas dengan presentase 12,5%, sedangkan 21 siswa sudah tuntas dengan presentase 87,5%. Rata-rata nilai siswapun mengalami kenaikan pada studi awal rata-rata kelas hanya 68 sedangkan setelah penelitian mencapai 83,59.

Berdasarkan data hasil unjuk kerja lompat dapat diketahui bahwa setelah tindakan mengalami peningkatan. Dengan demikian tindakan proses pembelajaran keterampilan lompat melalui berbagai media yang

diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri I Kedungwringin, dapat dikatakan berhasil.

Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penilaian unjuk kerja pembelajaran lompat siswa kelas IV SDN 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen, setelah dilaksanakan Penelitian Tindakan Kelas mengalami peningkatan. Pada kondisi awal hanya 11 siswa (46%) yang sudah tuntas belajar dan sebanyak 13 siswa (54%) belum mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Sedangkan hasil belajar setelah penelitian ada 3 siswa yang masih belum tuntas dengan presentase 12,5%, sedangkan 21 siswa sudah tuntas dengan presentase 87,5%. Rata-rata nilai siswapun mengalami kenaikan pada studi awal rata-rata kelas hanya 68 sedangkan setelah penelitian mencapai 83,59.

B. Implikasi Penelitian

Implikasi yang terkait dengan penelitian ini adalah guru lebih meningkatkan tugas pokok guru yaitu perencanaan, pembelajaran dan penggunaan media untuk ditingkatkan.

C. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa:

Agar lebih senang dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik khususnya olahraga lari cepat, ataupun olahraga yang lain. Karena apapun

bentuknya semua olahraga sangat berguna bagi kesehatan tubuh. Jika siswa menekuninya bias menjadi profesi dimasa depan.

2. Bagi Sekolah:

Agar menyempurnakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga guna peningkatan prestasi olahraga siswa demi kemajuan sekolah.

3. Bagi Guru :

Agar selalu memberikan motivasi dan meningkatkan kreatifitas dalam model pembelajaran agar mudah di pahami dan disukai siswa.

4. Bagi Peneliti:

lebih mengembangkan kreatifitas pembelajaran pendidikan jasmani guna memotivasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abruscato (1998). *Pembelajaran IPA di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Agus Taufik, dkk. (2012). *Pendidikan Anak di SD*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Arsyad (2010: 75-76). *Komputer dan Media Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Bruner (1996). *Komputer dan Media Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Deni Kurniadi, dkk. (2010). *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- De Porter, Reardon & Singer-Nourie (1999). *Komputer dan Media Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo, & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Tri Yugo Ari Pamilu (2012). Upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi melalui media kotak/box pada siswa kelas V MI Ma'arif Patikraja tahun pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. UNY
- Erik H. Erikson. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ernest R. Hilgard (1948). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Heinich, dkk. (1993). *Komputer dan Media Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Kurt Lewin. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- M. Toha Anggoro, dkk. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mills (2000). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyasa (2008). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 1998. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Tarsito.

Sanaky, Hujair AH. 2011. *Media Pembelajaran Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.

Sudjana Nana (2001). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sudjana & Rivai (1992: 2). *Komputer dan Media Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : KRISTYANTO
 NIM : 12604227035
 Program Studi : RKA
 Jurusan : PGSD PENJAS
 Pembimbing : M. HUSNI THAMRIN, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	12/5	judul penelitian, latar belakang	
2	26/5	Substansi di betulin	
3	16/5	Ratir belalang kump pns	
4	6/6	Bab II Sikapi Variabel bukan kata perkata	
5	17/4	Ratir belalang + Bab II	
6	26/8	Kajian teor, Identifikasi masalah, uji awal data	
7	7/14	Kerangka berpikir, penelitian yg relevan	
8	15/9	Minta uji awal data	
9	11/12	cek lagi data	
10	29/12	data cek lagi	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,

 Sriawan, M.Kes.
 NIP 19580830 198703 1 003

Lampiran 2. Surat Pengesahan Proposal

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang

"Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Sempor, Kebumen"

Nama : Kristiyanto
Nim : 12604227035
Prodi : S I PKS PGSD

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, *15 September* 2014

Kaprodi. S I PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes

NIP : 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing



M. Husni Thamrin, M.Pd

NIP : 19491110 198103 1 001

Mengtahui




Sutiyem

NIP : 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 671/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

16 September 2014

Yth. : Ka. UPTD Kec. Sempor
Kab. Kebumen, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Kristiyanto
NIM : 12604427035
Jurusan/Prodi : POR/S1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : September s.d. Oktober 2014
Tempat/obyek : SD Negeri 1 Kedungwringin
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kedungwringin Sempor Kebumen.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Rampis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kedungwringin
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian UPT Dikpora Sempor



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UPTD KECAMATAN SEMPOR
SEKOLAH DASAR NEGERI I KEDUNGWRINGIN
Dukuh Jomblang, RT 04/01, Telp 082892809087, Kode Pos 54471

Nomor : Sempor, Oktober 2014
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian Kepada,
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prodi S-1 PGSD Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan Hormat,

Menanggapi dan menindak lanjuti surat nomor 671/UN.34.16/PP/2014 Tanggal 16 September 2014 perihal permohonan izin penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Kristiyanto
NIM : 12604427035
Jurusan/Prodi : POR/S1 PGSD Penjas
Tempat/Objek : SD Negeri 1 Kedungwringin UPTD Kecamatan Sempor
Pelaksanaan : 23 September 2014 s.d 30 Oktober 2014
Ketentuan : a. Tidak mengganggu proses belajar mengajar
b. Menjaga lingkungan tetap kondusif

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Kepala UPT Dinas Dikpora
Kecamatan Sempor



Drs. Edy Suwantoro, M.Pd
NIP. 19600324 198201 1 003

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UPTD KECAMATAN SEMPOR
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KEDUNGWRINGIN
Dukuh Pendil, RT 04/02, Telp 082892809087, Kode Pos 54471

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 60 /01/II/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri I Kedungwringin menerangkan bahwa:

Nama : Suwardi, S.Pd
NIP : 19601010 198405 1 006
Pangkat : Pembina / IVa
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri I Kedungwringin
UPTD Dikpora Kecamatan Sempor

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Kristiyanto
NIM : 12604227035

Benar -- benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri I Kedungwringin, Sempor tanggal 23 September -- 30 Oktober 2014 untuk menyusun Skripsi Sarjana S1 dengan judul :
Peningkatan Pembelajaran Lompat Melalui Penggunaan Berbagai Media Ajar Pada Siswa Kelas IV SD Negeri I Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sempor, Februari 2015
Kepala SDN I Kedungwringin



Suwardi, S.Pd
NIP. 19601010 198405 1 006

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian
Pedoman Penilaian Unjuk Kerja Lompat

Identitas Responden

Nama :

No Absen :

Kelas :

Alamat : SD Negeri 1 Kedungwringin Kecamatan Sempor Kabupaten
Kebumen.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda chek list (✓) jika siswa melakukan indikator, dan berilah tanda strip (-) jika siswa tidak melakukan indikator yang ditentukan.

Aspek Yang Dinilai	Indikator	Penilaian Pengamatan
Awalan	1. Awalan jauh.	
	2. Langkah kaki lebar .	
	3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat.	
	4. Pandangan mata fokus pada media yang akan dilompati.	
	Jumlah	
Tumpuan	1. Saat bertumpu tepat pada titik tumpu.	
	2. Posisi lengan diayunkan secara serentak.	
	3. Dilakukan oleh kaki terkuat.	
	4. Menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki.	
	Jumlah	
Melayang	1. Keadaan badan agak condong ke depan	
	2. Kedua tangan di samping dengan	

	posisi menggenggam.	
	3. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.	
	4. Sikap lutut masih ditekuk, paha ditarik atau dibuka menjauhi media.	
	Jumlah	
Mendarat	1. Melakukan pendaratan dimulai dari ujung jari kaki lalu tumit.	
	2. Saat pendaratan dapat menjaga keseimbangan tubuh.	
	3. Pendaratan dengan kaki dan lutut rileks atau lentur.	
	4. Posisi badan agak condong ke depan.	
	Jumlah	
Jumlah Keseluruhan		

Keterangan:

Skor	Kategori
13 – 16	Baik Sekali
10 – 12	Baik
7 – 9	Sedang
4 – 6	Kurang

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjas

Suwardi, S.Pd
NIP. 19601010 198405 1 006

Kristiyanto
NIP.-

Lampiran 7. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siswa Kondisi Awal

Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Siswa
Kondisi Awal

NO	NAMA	Awalan					Tumpuan					Melayang					Pendaratan					Total	Kategori
		1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah		
1	Tusman Setianto	✓	-	-	-	1	✓	-	-	-	1	-	✓	-	-	1	✓	-	-	-	1	4	Kurang
2	Ade Surya Apriana	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	-	2	✓	✓	-	-	2	8	Sedang
3	Selina Nova Juliati	✓	-	✓	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	-	✓	2	✓	✓	-	✓	3	9	Baik
4	Triyana Nurul Hasanah	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	-	✓	-	-	1	✓	-	✓	-	2	7	Sedang
5	Wahyu Firmansyah	✓	-	✓	-	2	✓	-	✓	-	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	9	Baik
6	Alfiana Widya Putri	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	✓	3	10	Baik
7	Angga Galih Permana	-	✓	-	✓	2	✓	-	-	-	1	✓	✓	-	-	2	-	-	✓	✓	2	7	Sedang
8	Aziz Nur Wahid	-	✓	✓	-	2	✓	✓	-	-	2	-	✓	✓	-	2	✓	✓	-	-	2	8	Sedang
9	Eka Purwanti	-	✓	-	-	1	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	8	Sedang
1-0	Hari Mukti Widiyanto	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	✓	-	✓	✓	3	✓	-	✓	✓	3	11	Baik
11	Iqbal Ragil Musaffa	-	✓	-	✓	2	✓	✓	-	-	2	-	✓	-	-	1	-	✓	✓	-	2	7	Sedang
12	Linda Puspita Sari	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	-	✓	✓	-	2	10	Baik
13	Maini Safitri	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	-	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	10	Baik
14	Nafis Wijar Prastyo	✓	✓	-	-	2	-	✓	✓	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	9	Baik
15	Nissa Aulia	✓	✓	-	-	2	-	✓	✓	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	11	Baik
16	Nur Rohman	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	11	Baik
17	Pupung Prio. P	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	10	Baik
18	Putri Mey Lestari	✓	✓	-	-	2	-	✓	✓	-	2	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	-	2	9	Baik
19	Reni Pujianti	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	-	✓	✓	-	2	8	Sedang
20	Shahwa Dea Amelia	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	-	-	✓	-	1	-	-	✓	✓	2	7	Sedang
21	Sidik Triyadi	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	-	1	✓	✓	3	12	Baik
22	Tri Wahyu Mugi L	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	✓	3	-	-	-	✓	1	8	Sedang
23	Yofiana Safitri	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	✓	✓	-	-	2	11	Baik
24	Anjelika Maharani	✓	-	✓	✓	3	-	✓	✓	-	2	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	✓	3	11	Baik
Jumlah		19	18	12	5	54	14	20	11	6	51	15	18	16	8	57	13	17	12	11	53	215	
Rata-rata		0,8	0,8	0,5	0,2	2,25	0,6	0,8	0,5	0,3	2,125	0,6	0,8	0,7	0,3	2,375	0,5	0,7	0,5	0,5	2,2083	8,958	
Maksimal		3					3					3					3					12	
Minimal		1					1					1					1					4	

Lampiran 8. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Siswa Setelah Penelitian

Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Siswa
Setelah Penelitian Tindakan Kelas

NO	NAMA	Awalan					Tumpuan					Melayang					Pendaratan					Total	Kategori
		1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah		
1	Tusman Setianto	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	9	Sedang
2	Ade Surya Apriana	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	-	2	✓	✓	-	✓	3	11	Baik
3	Selina Nova Juliati	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	-	✓	2	✓	✓	-	✓	3	11	Baik
4	Triyana Nurul H	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	✓	3	-	✓	✓	-	2	✓	-	✓	✓	3	10	Baik
5	Wahyu Firmansyah	✓	-	✓	-	2	✓	-	✓	-	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	10	Baik
6	Alfiana Widya Putri	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	✓	3	11	Baik
7	Angga Galih Permana	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	10	Baik
8	Aziz Nur Wahid	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	11	Baik
9	Eka Purwanti	-	✓	-	-	1	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	8	Sedang
10	Hari Mukti Widiyanto	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	✓	-	✓	✓	3	✓	-	✓	✓	3	11	Baik
11	Iqbal Ragil Musaffa	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	-	2	12	Baik
12	Linda Puspita Sari	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	✓	-	3	12	Baik
13	Maini Safitri	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	13	Baik Sekali
14	Nafis Wijar Prastyo	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	11	Baik
15	Nissa Aulia	✓	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
16	Nur Rohman	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	12	Baik
17	Pupung Prio. P	✓	-	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	10	Baik
18	Putri Mey Lestari	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	13	Baik Sekali
19	Reni Pujianti	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	11	Baik
20	Shahwa Dea Amelia	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
21	Sidik Triyadi	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	12	Baik
22	Tri Wahyu Mugi L	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	9	Sedang
23	Yofiana Safitri	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	✓	✓	-	-	2	11	Baik
24	Anjelika Maharani	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	✓	3	12	Baik
Jumlah		21	20	16	10	67	18	22	14	9	63	18	19	18	9	64	18	18	15	16	67	261	
Rata-rata		0,9	0,8	0,7	0,4	2,79167	0,8	0,9	0,6	0,4	2,625	0,8	0,8	0,8	0,4	2,6667	0,8	0,8	0,6	0,7	2,7917	10,88	
Maksimal		4					3					4					4					13	
Minimal		1					2					1					2					8	

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat
Siklus II

NO	NAMA	Awalan					Tumpuan					Melayang					Pendaratan					Total	Kategori
		1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah	1	2	3	4	Jumlah		
1	Tusman Setianto	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	-	-	2	✓	-	✓	✓	3	10	Baik
2	Ade Surya Apriana	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	13	Baik Sekali
3	Selina Nova Juliati	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
4	Triyana Nurul Hasanah	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	-	2	✓	✓	✓	✓	4	12	Baik
5	Wahyu Firmansyah	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	12	Baik
6	Alfiana Widya Putri	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
7	Angga Galih Permana	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
8	Aziz Nur Wahid	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	13	Baik Sekali
9	Eka Purwanti	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	-	✓	3	14	Baik Sekali
10	Hari Mukti Widiyanto	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	-	✓	3	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	✓	✓	4	13	Baik Sekali
11	Iqbal Ragil Musaffa	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	-	2	13	Baik Sekali
12	Linda Puspita Sari	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	✓	✓	4	13	Baik Sekali
13	Maini Safitri	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	14	Baik Sekali
14	Nafis Wijar Prastyo	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	-	✓	3	✓	-	✓	✓	3	12	Baik
15	Nissa Aulia	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	15	Baik Sekali
16	Nur Rohman	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	-	✓	3	14	Baik Sekali
17	Pupung Prio. P	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	13	Baik Sekali
18	Putri Mey Lestari	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	14	Baik Sekali
19	Reni Pujianti	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	13	Baik Sekali
20	Shahwa Dea Amelia	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	-	✓	3	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	12	Baik
21	Sidik Triyadi	✓	✓	✓	-	3	✓	-	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	12	Baik
22	Tri Wahyu Mugi L	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	-	2	-	✓	✓	✓	3	-	✓	-	✓	2	10	Baik
23	Yofiana Safitri	✓	✓	✓	-	3	-	✓	✓	✓	3	-	✓	✓	✓	3	✓	✓	-	-	2	11	Baik
24	Anjelika Maharani	✓	✓	✓	✓	4	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	-	3	✓	✓	✓	✓	4	14	Baik Sekali
	Jumlah	24	23	21	13	81	22	23	18	13	76	21	21	20	11	73	21	21	18	19	79	309	

Rata-rata	1	1	0,9	0,5	3,375	0,9	1	0,8	0,5	3,1667	0,9	0,9	0,8	0,5	3,0417	0,9	0,9	0,8	0,8	3,2917	12,88	
Maksimal	4					4					4					4					15	
Minimal	3					2					2					2					10	

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat di Tempat
Siklus I

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto		✓					✓				✓			✓			10
2	Ade Surya Apriana			✓			✓				✓				✓			9
3	Selina Nova Juliati			✓			✓				✓					✓		10
4	Triyana Nurul Hasanah		✓				✓				✓							9
5	Wahyu Firmansyah			✓				✓				✓			✓			11
6	Alfiana Widya Putri		✓					✓			✓					✓		10
7	Angga Galih Permana			✓			✓				✓					✓		10
8	Aziz Nur Wahid			✓			✓				✓					✓		10
9	Eka Purwanti		✓				✓					✓				✓		10
10	Hari Mukti Widiyanto			✓			✓					✓				✓		11
11	Iqbal Ragil Musaffa			✓				✓			✓				✓			10
12	Linda Puspita Sari			✓			✓					✓			✓			10
13	Maini Safitri			✓			✓					✓			✓			10
14	Nafis Wijar Prastyo		✓					✓			✓					✓		10
15	Nissa Aulia		✓					✓				✓					✓	12
16	Nur Rohman			✓				✓				✓			✓			11
17	Pupung Prio. P				✓			✓				✓			✓			12
18	Putri Mey Lestari		✓				✓					✓			✓			9
19	Reni Pujianti			✓			✓				✓					✓		10
20	Shahwa Dea Amelia				✓			✓				✓				✓		13
21	Sidik Triyadi			✓				✓				✓				✓		12
22	Tri Wahyu Mugi L		✓				✓					✓			✓			9
23	Yofiana Safitri			✓				✓				✓			✓			11
24	Anjelika Maharani				✓			✓				✓					✓	14

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat sambil berputar 90° dan 180°
Siklus I

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto			✓				✓				✓				✓		12
2	Ade Surya Apriana				✓			✓				✓					✓	14
3	Selina Nova Juliati			✓				✓				✓			✓			11
4	Triyana Nurul.H				✓			✓				✓				✓		13
5	Wahyu Firmansyah				✓			✓				✓				✓		13
6	Alfiana Widya Putri		✓				✓					✓			✓			9
7	Angga Galih Permana			✓				✓			✓				✓			10
8	Aziz Nur Wahid			✓			✓					✓				✓		11
9	Eka Purwanti		✓				✓					✓				✓		10
10	Hari Mukti Widiyanto				✓				✓			✓				✓		14
11	Iqbal Ragil Musaffa			✓			✓				✓					✓		10
12	Linda Puspita Sari		✓				✓				✓				✓			8
13	Maini Safitri		✓				✓				✓				✓			8
14	Nafis Wijar Prastyo			✓				✓				✓				✓		12
15	Nissa Aulia				✓				✓				✓			✓		15
16	Nur Rohman			✓				✓				✓				✓		12
17	Pupung Prio. P			✓				✓				✓					✓	13
18	Putri Mey Lestari		✓				✓					✓				✓		10
19	Reni Pujianti			✓					✓			✓			✓			12
20	Shahwa Dea Amelia			✓				✓					✓				✓	14
21	Sidik Triyadi		✓				✓					✓				✓		10
22	Tri Wahyu Mugi L		✓				✓					✓				✓		10
23	Yofiana Safitri			✓				✓				✓				✓		12
24	Anjelika Maharani				✓			✓				✓			✓			12

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat ke empat arah mata angin
Siklus I

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto		✓					✓				✓			✓			10
2	Ade Surya Apriana			✓			✓					✓				✓		11
3	Selina Nova Juliati		✓				✓					✓				✓		10
4	Triyana Nurul H			✓				✓				✓			✓			11
5	Wahyu Firmansyah				✓			✓				✓				✓		13
6	Alfiana Widya Putri		✓				✓				✓					✓		9
7	Angga Galih Permana			✓				✓				✓			✓			11
8	Aziz Nur Wahid			✓			✓				✓					✓		10
9	Eka Purwanti		✓				✓					✓				✓		10
10	Hari Mukti Widiyanto			✓				✓				✓				✓		12
11	Iqbal Ragil Musaffa			✓				✓				✓			✓			11
12	Linda Puspita Sari		✓				✓				✓				✓			8
13	Maini Safitri		✓				✓				✓				✓			8
14	Nafis Wijar Prastyo			✓				✓				✓				✓		12
15	Nissa Aulia				✓			✓				✓					✓	14
16	Nur Rohman			✓					✓			✓				✓		13
17	Pupung Prio. P				✓			✓			✓				✓			11
18	Putri Mey Lestari		✓				✓				✓					✓		9
19	Reni Pujianti			✓				✓				✓				✓		12
20	Shahwa Dea Amelia			✓				✓				✓					✓	13
21	Sidik Triyadi				✓			✓				✓				✓		13
22	Tri Wahyu Mugi L		✓				✓				✓					✓		9
23	Yofiana Safitri		✓					✓				✓			✓			10
24	Anjelika Maharani			✓				✓				✓				✓		12

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat di Tempat
Siklus II

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto				✓			✓				✓						13
2	Ade Surya Apriana				✓			✓				✓					✓	14
3	Selina Nova Juliati			✓				✓				✓				✓		12
4	Triyana Nurul Hasanah			✓					✓				✓			✓		14
5	Wahyu Firmansyah				✓				✓			✓				✓		14
6	Alfiana Widya Putri			✓				✓				✓				✓		12
7	Angga Galih Permana			✓				✓					✓				✓	14
8	Aziz Nur Wahid			✓				✓				✓					✓	13
9	Eka Purwanti			✓				✓				✓				✓		12
10	Hari Mukti Widiyanto				✓			✓				✓				✓		13
11	Iqbal Ragil Musaffa			✓			✓					✓					✓	12
12	Linda Puspita Sari		✓					✓				✓				✓		11
13	Maini Safitri			✓			✓				✓					✓		10
14	Nafis Wijar Prastyo			✓				✓				✓				✓		12
15	Nissa Aulia				✓				✓				✓	✓				14
16	Nur Rohman		✓					✓				✓				✓		11
17	Pupung Prio. P			✓					✓				✓	✓				13
18	Putri Mey Lestari			✓				✓				✓				✓		12
19	Reni Pujianti			✓				✓				✓					✓	13
20	Shahwa Dea Amelia				✓			✓				✓					✓	14
21	Sidik Triyadi			✓					✓				✓	✓				13
22	Tri Wahyu Mugi L		✓					✓				✓				✓		11
23	Yofiana Safitri			✓				✓				✓				✓		12
24	Anjelika Maharani				✓				✓			✓				✓		14

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat Sambil berputar 90 dan 180
Siklus II

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto			✓				✓				✓					✓	13
2	Ade Surya Apriana				✓			✓					✓			✓		14
3	Selina Nova Juliati			✓					✓				✓		✓			13
4	Triyana Nurul Hasanah				✓			✓				✓				✓		13
5	Wahyu Firmansyah				✓			✓				✓					✓	14
6	Alfiana Widya Putri			✓				✓				✓				✓		12
7	Angga Galih Permana			✓					✓				✓		✓			13
8	Aziz Nur Wahid				✓			✓				✓					✓	14
9	Eka Purwanti			✓				✓				✓				✓		12
10	Hari Mukti Widiyanto				✓				✓			✓			✓			13
11	Iqbal Ragil Musaffa			✓				✓					✓			✓		13
12	Linda Puspita Sari		✓					✓				✓			✓			10
13	Maini Safitri			✓				✓				✓			✓			11
14	Nafis Wijar Prastyo			✓					✓				✓			✓		14
15	Nissa Aulia				✓				✓				✓		✓			14
16	Nur Rohman			✓				✓				✓					✓	13
17	Pupung Prio. P			✓				✓				✓				✓		12
18	Putri Mey Lestari			✓				✓				✓				✓		12
19	Reni Pujianti				✓				✓			✓			✓			13
20	Shahwa Dea Amelia				✓				✓				✓		✓			14
21	Sidik Triyadi			✓				✓					✓				✓	14
22	Tri Wahyu Mugi L			✓				✓				✓				✓		12
23	Yofiana Safitri			✓				✓				✓					✓	13
24	Anjelika Maharani				✓				✓			✓				✓		14

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala
Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lembar Penilaian Ketrampilan Lompat Ke empat arah mata angin
Siklus II

NO	NAMA	Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan				jml
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Tusman Setianto			✓				✓				✓				✓		12
2	Ade Surya Apriana			✓					✓			✓				✓		13
3	Selina Nova Juliati			✓				✓					✓				✓	14
4	Triyana Nurul Hasanah				✓				✓			✓				✓		14
5	Wahyu Firmansyah				✓				✓			✓					✓	15
6	Alfiana Widya Putri			✓					✓				✓			✓		14
7	Angga Galih Permana				✓				✓			✓				✓		14
8	Aziz Nur Wahid			✓				✓					✓			✓		13
9	Eka Purwanti				✓				✓			✓					✓	15
10	Hari Mukti Widiyanto				✓				✓			✓				✓		14
11	Iqbal Ragil Musaffa				✓			✓				✓					✓	14
12	Linda Puspita Sari				✓			✓				✓				✓		13
13	Maini Safitri			✓				✓				✓					✓	13
14	Nafis Wijar Prastyo				✓				✓				✓				✓	16
15	Nissa Aulia				✓			✓				✓					✓	14
16	Nur Rohman			✓				✓					✓				✓	14
17	Pupung Prio. P				✓			✓					✓			✓	✓	14
18	Putri Mey Lestari				✓			✓				✓				✓		13
19	Reni Pujianti			✓				✓				✓				✓		12
20	Shahwa Dea Amelia			✓					✓			✓					✓	14
21	Sidik Triyadi				✓				✓				✓			✓		15
22	Tri Wahyu Mugi L			✓				✓				✓					✓	13
23	Yofiana Safitri				✓				✓			✓				✓		14
24	Anjelika Maharani			✓					✓			✓					✓	14

Keterangan :

- 1 : Siswa tidak mampu melakukan gerakan walau sudah dibimbing.
- 2 : Siswa dengan di bimbing mampu melakukan sebagian gerakan tetapi masih banyak kesalahan.
- 3 : Siswa mampu melakukan gerakan tanpa dibimbing, tetapi masih ada sedikit kesalahan.
- 4 : Siswa mampu melakukan gerakan dengan benar dan tanpa bimbingan.

Mengetahui
Kepala
Sekolah

Guru Penjas

SUWARDI, S.Pd.
NIP.19601010 198405 1 006

KRISTIYANTO
NIP.-

Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENELITIAN TINDAKAN KELAS

Sekolah : SD Negeri I Kedungwringin
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : IV (Empat)
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit (2 kali pertemuan)
Hari/Tanggal : Selasa, 21 Oktober dan Kamis, 23 Oktober 2014

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikan gerak dasar atletik sederhana serta nilai semangat percaya diri dan disiplin.

A. Indikator

1. Melakukan gerakan lompat-lompat ditempat
2. Melakukan gerakan lompat dengan berputar 90° dan 180°
3. Melakukan gerakan lompat ke empat penjuru mata angin

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat melakukan gerakan lompat-lompat ditempat dengan menggunakan media lompat tali.
2. Siswa dapat melakukan gerakan lompat sambil berputar 90° dan 180° dengan media benda yang tergantung.
3. Siswa dapat melakukan gerakan lompat ke empat penjuru mata angin melalui media ban bekas dan kotak/*box*

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

C. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik (lompat)

D. Metode Pembelajaran:


- Ceramah
- Demonstrasi
- Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- Praktek
- Tanya jawab

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke I (Pada tanggal 21 Oktober 2014)

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Ket.
I.	<p>The diagram illustrates a classroom layout for a physical education lesson. It features a dashed line representing a boundary, an arrow pointing upwards, and several rows of 'x' marks representing students. The diagram is labeled with '(x)' and '(x)'.</p>	<p>1. Pendahuluan (15 menit)</p> <p>1.1. Siswa dibariskan dengan tertib, berdo'a, absensi, motivasi, apersepsi pengarahan dan pemberian penjelasan secara umum tentang pembelajaran yang akan dilaksanakan</p> <p>1.2. Siswa lari mengelilingi halaman sekolah sebanyak dua kali putaran</p> <p>1.3. Siswa dibariskan kembali untuk melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.</p> <p>1.4. Guru menjelaskan permainan hijau-hitam, yaitu: siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan, kedua</p>	<p>Ket:</p> <p>(x) : Guru</p> <p>x : Siswa</p> <p>→ = arah</p> <p>--- = batas</p> <p>x = siswa</p> <p>(x)= Guru</p>

	-----	kelompok tersebut yang satu diberi nama “hijau” dan yang satunya diberi nama “hitam” pada saat guru menyerukan kata “Hijau” maka kelompok hijau harus berlari manjauhi kelompok hitam sampai batas yang telah ditentukan, dan kelompok hitam mengejar kelompok hijau, dan apabila kelompok hijau ada yang tersentuh sebelum sampai batas maka kelompok tersebut diberi hukuman untuk melakukan loncat katak dari garis pembatas lari. Selanjutnya apabila guru menyerukan kata “hitam” maka hitam yang berlari dan hijau yang mengejar.	
II.	x x x x x x x x x (x)	2. Latihan Inti (45 menit) 2.1 Guru mengumpulkan anak dengan keadaan rileks kemudian membagi kelompok dengan acak. 2.2 Guru menjelaskan pembelajaran yang akan dilakukan.	Siswa dibagi menjadi 2 kelompok

	<p>berputar arah. Untuk memotivasi siswa dalam melakukannya guru menggunakan benda yang digantung, benda tersebut bisa berwujud bola, buah ataupun yang lainnya. Dalam permainan ini siswa diminta untuk meraih benda tersebut, saat siswa melompat untuk meraih benda tersebut siswa sambil berputar arah 90° dan 180°.</p> <p>2.4.3. pada pembelajaran selanjutnya siswa melakukan gerakan lompat ke arah empat penjuru mata angin. Dalam melakukan pembelajaran ini guru memanfaatkan ban bekas sebagai media pembelajaran. Ban bekas ditata menjadi sebuah bentuk pesegi. Cara melakukan permainannya yaitu siswa harus melompati lubang ban bekas yang sudah tertata</p>	
--	---	--

		<p>menjadi bentuk persegi tersebut.</p> <p>Dalam pembelajaran ini guru juga dapat menggunakan kotak/box. Seperti ban bekas, kotak tersebut juga ditata persegi. Siswa harus melompati setiap kotak-kotak tersebut, sehingga arah lompatan siswa ke empat penjuru arah mata angin.</p> <p>2.5 Siswa diarahkan melakukan gerakan sesuai dengan deret masing - masing dengan aba-aba guru hingga semua mendapat giliran.</p>	
III.	<p>x x x</p> <p>x x x</p> <p>x x x (x)</p> <p>x x x</p> <p>x x x</p>	<p>3. Penenangan (10 menit)</p> <p>3.1 Siswa dikumpulkan dengan keadaan rileks kemudian bermain tepuk peluit.</p> <p>3.2 Siswa dibariskan, dievaluasi, berhitung, berdo'a, dibubarkan menuju sekolah dengan berbaris dan membawa peralatan.</p>	

Pertemuan ke II (Kamis, 23 Oktober 2014)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan secara umum
- c. Berlari mengelilingi lapangan
- d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- a. Penjelasan cara melakukan model latihan lompat penggunaan berbagai media.
- b. Latihan melakukan gerakan lompat dengan menggunakan berbagai media.

Materi pokok hampir sama dengan pertemuan pertama hanya pada pertemuan kedua ini disertai dengan belajar menggunakan tumpuan satu kaki. Jumlah sesi, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada pertemuan pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan tiga kali ulangan pada setiap sesi. Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- a. Pendinginan (*colling down*)
- b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- c. Berbaris dan berdoa

F. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Tali lompat/karet
- Balon dan tali rafia
- Ban bekas
- Kotak/box
- Peluit

G. Penilaian:**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA LOMPAT**

Berilah tanda cek list (✓) jika siswa melakukan indikator, dan berilah tanda strip (-) jika siswa tidak melakukan indikator yang ditentukan.

Aspek Yang Dinilai	Indikator	Penilaian Pengamatan
Awalan	1. Awalan jauh.	
	2. Langkah kaki lebar .	
	3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat.	
	4. Pandangan mata fokus pada media yang akan dilompati.	
	Jumlah	
Tumpuan	1. Saat bertumpu tepat pada titik tumpu.	
	2. Posisi lengan diayunkan secara serentak.	
	3. Dilakukan oleh kaki terkuat.	
	4. Menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki.	
	Jumlah	
Melayang	1. Keadaan badan agak condong ke depan	
	2. Kedua tangan di samping dengan posisi menggenggam.	
	3. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.	
	4. Sikap lutut masih ditekuk, paha ditarik atau dibuka menjauhi media.	
	Jumlah	
Mendarat	1. Melakukan pendaratan dimulai dari ujung jari kaki lalu tumit.	
	2. Saat pendaratan dapat menjaga keseimbangan tubuh.	
	3. Pendaratan dengan kaki dan lutut rileks atau lentur.	
	4. Posisi badan agak condong ke depan.	
	Jumlah	

Jumlah Keseluruhan	
--------------------	--

Mengetahui

Kepala Sekolah

Sempor, Oktober 2014
Guru Mapel PJOK.

Suwardi, S.Pd
NIP : 19601010 198405 1 006

Kristiyanto
NIP : -

Lampiran 10. Daftar Siswa

DATA SISWA KELAS IV SD NEGERI I KEDUNGWRINGIN
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tempat dan tanggal lahir
1	Tusman Setianto	L	Kebumen, 04 Mei 2002
2	Ade Surya Apriana	L	Kebumen, 05 April 2003
3	Selina Nova Juliati	P	Kebumen, 29 Juni 2004
4	Triyana Nurul Hasanah	P	Kebumen, 08 Nopember 2003
5	Wahyu Firmansyah	L	Kebumen, 15 Agustus 2004
6	Alfiana Widya Putri	P	Jakarta, 25 Juli 2005
7	Angga Galih Permana	L	Kebumen, 15 Agustus 2005
8	Aziz Nur Wahid	L	Kebumen, 25 Desember 2004
9	Eka Purwanti	P	Kebumen, 27 Agustus 2004
10	Hari Mukti Widiyanto	L	Kebumen, 23 Juli 2005
11	Iqbal Ragil Musaffa	L	Kebumen, 20 Januari 2005
12	Linda Puspita Sari	P	Kebumen, 05 Maret 2005
13	Maini Safitri	P	Kebumen, 29 Desember 2004
14	Nafis Wijar Prastyo	L	Kebumen, 24 Juli 2005
15	Nissa Aulia	P	Kebumen, 11 September 2004
16	Nur Rohman	L	Kebumen, 09 Juni 2004
17	Pupung Prio Pamungkas	L	Kebumen, 22 Maret 2005
18	Putri Mey Lestari	P	Kebumen, 25 Mei 2005
19	Reni Pujianti	P	Kebumen, 15 Maret 2005
20	Shahwa Dea Amelia	P	Jakarta, 19 Desember 2004
21	Sidik Triyadi	L	Kebumen, 02 Oktober 2005
22	Tri Wahyu Mugi L	P	Kebumen, 10 Desember 2005
23	Yofiana Safitri	P	Kebumen, 29 September 2005
24	Anjelika Maharani	P	Kebumen, 11 Juni 2005

Mengetahui,
Kepala SDN I Kedungwringin

SUWARDI, S.Pd
NIP. 19601010 198405 1 006

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan
DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN



Guru mempersiapkan siswa serta menjelaskan tentang pembelajaran lompat yang akan dilakukan.



Siswa melakukan pemanasan dengan dibimbing guru



Guru dan siswa melakukan kegiatan pemanasan.



Guru memberikan penjelasan tentang permainan hitam-hijau yang akan dilakukan.



Siswa sedang melakukan permainan hitam-hijau.



Guru memberikan contoh gerakan melompat dengan media kardus



Siswa mempraktekan gerakan lompat dengan menggunakan media kardus.



Siswa melakukan gerakan lompat melalui media kardus dengan menambah ketinggian media.



Guru memberikan contoh gerakan lompat dengan media ban bekas



Siswa mempraktekan gerakan lompat dengan media ban bekas.



Guru melakukan evaluasi terhadap lompatan siswa



Guru memberikan contoh gerakan melompat dengan media tali atau karet.



Siswa melakukan gerakan lompat dengan menggunakan media karet



Siswa melakukan gerakan lompat sambil berputar 90°.



Siswa melakukan gerakan lompat dengan karet sambil berputar 180°.



Siswa melakukan gerakan lompat sambil meraih benda yang tergantung.



Guru melakukan penilaian terhadap siswa.



Guru melakukan kegiatan refleksi atau penutup.